যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্।

যোগিপ্রবর-মহর্ষি-শ্রীযাজ্ঞবল্ক্যবিরচিতম্।

শ্রীউপেন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায়েন সম্পাদিতম্
প্রকাশিতঞ্চ।

দ্বিতীয় সংস্করণম্।

কলিকাতারাজধান্যাম্

১১৫।৪ নং গ্রে-ষ্ট্রীটস্থ-বসুমতী-ইলেকট্রিক-মেসিন-যন্ত্রে
শ্রীপূর্ণচন্দ্র-মুখোপাধ্যায়েন মুদ্রিতম্

সন ১৩১৮ সাল।

যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্‌ ।

প্রথমোঽধ্যায়ঃ ।

যোগতত্ত্বপ্রশ্নঃ ।

শ্রীগণেশায় নমঃ ।

যাজ্ঞবল্ক্যং মুনিশ্রেষ্ঠং সর্ব্বজ্ঞং জ্ঞাননির্ম্মলম্‌ ।
সর্ব্বশাস্ত্রেষু তত্ত্বজ্ঞং সদা ধ্যানপরায়ণম্‌ ॥ ১ ॥
বেদবেদাঙ্গতত্ত্বজ্ঞং যোগে চ পরিনিষ্ঠিতম্‌ ।
জিতেন্দ্রিয়ং জিতক্রোধং জিতাহারং জিতাময়ম্‌ ॥ ২ ॥
তপস্বিনং জিতামিত্রং ব্রহ্মণ্যং ব্রাহ্মণপ্রিয়ম্‌ ।
তপোবনগতং সৌম্যং সন্ধ্যোপাসনতৎপরম্‌ ॥ ৩ ॥

মুনিগণের অগ্রগণ্য মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য সর্ব্বজ্ঞানসম্পন্ন ছিলেন। তত্ত্বজ্ঞান দ্বারা তাঁহার চিত্ত একান্তই নির্ম্মল হইয়াছিল; তিনি সর্ব্বশাস্ত্রে তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়া নিয়তই পরমাত্মার ধ্যানপরায়ণ হইয়া থাকেন। তিনি বেদ ও বেদান্তশাস্ত্রের তত্ত্ব সম্যক্‌ অবগত ছিলেন, বিশেষতঃ যোগমার্গে তাঁহার একান্ত নিষ্ঠা ছিল। তিনি ইন্দ্রিয়, ক্রোধ, আহার, রোগ ও শত্রুসমূহকে জয় করিয়া ব্রাহ্মণগণের প্রিয় ও তপস্যায় নিরত হইয়া পরব্রহ্ম-চিন্তাতেই নিযুক্ত থাকিতেন। সেই সৌম্যমূর্ত্তি ঋষিপ্রবর তপোবনে অবস্থিত হইয়া সন্ধ্যা ও উপাসনাদি কার্য্য সম্পন্ন করিতেন। সেই মহাভাগ মহর্ষি

ব্রহ্মবিদ্ভির্মহাভাগৈর্ব্রাহ্মণৈশ্চ সমাবৃতম্।
সর্ব্বভূতময়ং শান্তং সত্যসন্ধং গতক্লমম্॥ ৪।
গুণজ্ঞং সর্ব্বভূতেষু পরার্থৈকপ্রয়োজনম্।
ব্রুবন্তং পরমাত্মানমৃষীণামুগ্রতেজসাম্॥ ৫॥
তমেবংগুণসম্পন্নং নারীণামুত্তমা বধূঃ।
মৈত্রেয়ী চ মহাভাগা গার্গী চ ব্রহ্মবিদ্বরা॥ ৬॥
সভামধ্যে গতে তেসাং মুনীনামুগ্রতেজসাম্।
প্রণম্য দণ্ডবদ্ভূমৌ গার্গ্যো তদ্বাক্যমব্রবীৎ॥ ৭॥

গার্গ্যুবাচ।

ভগবন্! সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ সর্ব্বভূতহিতে রত।
যোগতত্ত্বং মম ব্রূহি সাঙ্গোপাঙ্গং বিধানতঃ॥ ৮॥

ব্রহ্মবিদ্ ব্রাহ্মণবর্গে নিয়তই পরিবৃত থাকিতেন। তিনি শান্ত, সত্যনিষ্ঠ, সর্ব্বভূতময় ও সর্ব্বভূতের গুণজ্ঞ ছিলেন। পরের হিতসাধনই তাঁহার জীবনের একমাত্র প্রয়োজন ছিল। এবংবিধ গুণসম্পন্ন মহর্ষি একদিন উগ্রতেজা ঋষিগণের নিকট পরমাত্মতত্ত্ব কীর্ত্তন করিতেছেন, এমন সময়ে নারীশ্রেষ্ঠা মহাভাগা মৈত্রেয়ী ও ব্রহ্মবিদ্গণের অগ্রগণ্যা গার্গী মুনিগণের সভামধ্যে গমন পূর্ব্বক ভূমিতলে দণ্ডবৎ প্রণাম করিলেন। তৎপরে গার্গী মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্যকে কহিতে লাগিলেন॥ ১-৭॥

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্! আপনি সমস্ত শাস্ত্রের তত্ত্বজ্ঞ, সমস্ত ভূতগণের হিতকর কার্য্যে নিয়তই নিরত, অতএব আপনি আমার প্রার্থনায় বিধিপূর্ব্বক সমস্ত অঙ্গ-সংবলিত যোগতত্ত্ব

এবং পৃষ্টঃ স ভগবান্ সভামধ্যে স্ত্রিয়া তদা।
ঋষীনালোক্য নেত্রাভ্যাং বাক্যমেতদভাষত ॥ ৯ ॥

শ্রীভগবানুবাচ।

উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ ভদ্রং তে গার্গি ব্রহ্মবিদাং বরে।
বক্ষ্যামি যোগসর্ব্বস্বং ব্রহ্মণা কীর্ত্তিতং পুরা ॥ ১০ ॥
সমাহিতমনা গার্গি শৃণু ত্বং গদতো মম ॥ ১১ ॥
ইত্যুক্ত্বা ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠো যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ।
নারায়ণং জগন্নাথং সর্ব্বভূতহৃদিস্থিতম্।
বাসুদেবং জগদ্‌যোনিং যোগিধ্যেয়ং নিরঞ্জনম্ ॥ ১২ ॥
আনন্দমমৃতং নিত্যং পরমাত্মানমীশ্বরম্।
ধ্যায়ন্ হৃদি হৃষীকেশং মনসা সুসমাহিতঃ ॥ ১৩ ॥

কীর্ত্তন করুন ॥ ৮ ॥ ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য তখন সভামধ্যে স্বীয় সহধর্ম্মিণী কর্ত্তৃক এইরূপে জি[illegible]সত হইয়া সমবেত ঋষিগণের প্রতি নেত্রপাত পূর্ব্বক কহিতে লা[illegible]লেন ॥ ৯ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে ব্রহ্মজ্ঞপ্রবরে গার্গি! উঠ, উঠ, তোমার মঙ্গল হউক। পুরাকালে প্রজাপতি ব্রহ্মা যে যোগসর্ব্বস্ব কীর্ত্তন করিয়াছিলেন, আমি তাহাই তোমার নিকট বলিতেছি। আমি যাহা বলিব, তুমি তাহা স্থিরচিত্তে বিশেষ মনোযোগ পূর্ব্বক শ্রবণ করিও ॥ ১০-১১ ॥ ব্রহ্মবিদগ্রগণ্য, তপোধন যাজ্ঞবল্ক্য এই বলিয়া সমাহিতচিত্তে সমস্ত ভূতগণের হৃদয়মধ্যে অবস্থিত, যোগিগণের ধ্যেয়, নিরঞ্জন, জগদ্‌যোনি, জগন্নাথ, বাসুদেব, নারায়ণ, হৃষীকেশ, আনন্দস্বরূপ, মোক্ষপ্রদ, নিত্য, পরমাত্মা

নেত্রাভ্যাং তাং সমালোক্য কৃপয়া বাক্যমব্রবীৎ ॥ ১৪ ॥
এহ্যেহি গার্গি সর্ব্বজ্ঞে সর্ব্বশাস্ত্রবিশারদে।
যোগং বক্ষ্যামি তত্ত্বেন যথোক্তং পরমেষ্ঠিনা।
মুনিভিঃ শ্রূয়তামত্র গার্গ্যা সহ সমাহিতৈঃ ॥ ১৫ ॥
পদ্মাসনে সমাসীনং চতুরাননমব্যয়ম্।
চরাচরাণাং স্রষ্টারং ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্ ॥ ১৬ ॥
কদাচিত্তত্র গত্বাহং স্তুত্বা স্তোত্রৈঃ প্রণম্য চ।
পৃষ্টবানমুমেবার্থং যন্মাং ত্বং পরিপৃচ্ছসি ॥ ১৭ ॥
দেবদেব জগন্নাথ চতুর্ম্মুখ পিতামহ।
যেনাহং যামি নির্ব্বাণং কর্ম্মণা মোক্ষমব্যয়ম্ ॥ ১৮ ॥

পরমেশ্বরকে ধ্যান করিয়া নেত্রযুগল দ্বারা সেই গার্গীকে অবলোকন ও তাঁহার প্রতি করুণা প্রকাশ পূর্ব্বক কহিতে লাগিলেন, আইস, আইস, সর্ব্বজ্ঞানসম্পন্নে গার্গি! আইস, প্রজাপতি ব্রহ্মা যাহা যাহা বলিয়াছেন, আমি তোমার নিকট সেই যোগতত্ত্ব যথাবৎ কীর্ত্তন করিব। এই মহাত্মা মুনিগণও তোমার সহিত তাহা শ্রবণ করুন্ ॥ ১২-১৫ ॥

একদিন চরাচর-জগতের সৃষ্টিকর্ত্তা, চতুরানন, অব্যয়াত্মা, ব্রহ্মা পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া আছেন, এমন সময়ে আমি তাঁহার নিকট গমন পূর্ব্বক প্রণাম ও স্তোত্র, দ্বারা তাঁহার স্তব করিয়া, তুমি যাহা জিজ্ঞাসা করিতেছ, এই বিষয়ই তাঁহাকে জিজ্ঞাসা করিয়া কহিলাম,'হে প্রভো! হে জগন্নাথ! হে চতুরানন দেবদেব পিতামহ! যে কর্ম্ম দ্বারা আমি অবিনশ্বর নির্ব্বাণ-মোক্ষ প্রাপ্ত

জ্ঞানঞ্চ পরমং গুহ্যং যথাবদ্ব্রূহি মে প্রভো।
ময়ৈবমুক্তো দ্রুহিণঃ স্বয়ম্ভূর্লোকনায়কঃ।
সমালোক্য প্রসন্নাত্মা জ্ঞানকর্ম্মাণ্যভাষত ॥ ১৯ ॥

ব্রহ্মোবাচ।

জ্ঞানস্থ দ্বিবিধৌ জ্ঞেয়ৌ পন্থানৌ বেদচোদিতৌ।
অনুষ্ঠিতৌ তৌ বিদ্বদ্ভিঃ প্রবর্ত্তকনিবর্ত্তকৌ ॥ ২০ ॥
বর্ণাশ্রমোক্তং যৎ কর্ম্ম কামসঙ্কল্পপূর্ব্বকম্।
প্রবর্ত্তকং ভবেদেতৎ পুনরাবৃত্তিহেতুকম্ ॥ ২১ ॥
কর্ত্তব্যমিতি বিধ্যুক্তং কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতম্।
যেন যৎ ক্রিয়তে সম্যক্ জ্ঞানযুক্তং নিবর্ত্তকম্ ॥ ২২ ॥
নিবর্ত্তকং হি পুরুষং নিবর্ত্তয়তি জন্মতঃ।
প্রবর্ত্তকং হি সর্ব্বত্র পুনরাবৃত্তিহেতুকম্ ॥ ২৩ ॥

হইতে পারি, সেই পরম গুহ্যজ্ঞান আমাকে যথাতত্ত্ব প্রকাশ করিয়া বলুন।' আমি এইরূপ বলিলে পরে সেই লোকনাথ স্বয়ম্ভু ব্রহ্মা প্রসন্ন হইয়া আমার প্রতি দৃষ্টিপাত পূর্ব্বক জ্ঞানতত্ত্ব ও কর্ম্মতত্ত্ব উদ্দেশ করিয়া বলিতে লাগিলেন ॥ ১৬-১৯ ॥

ব্রহ্মা কহিলেন, বেদে জ্ঞানলাভের দুইটি পথ উক্ত হইয়াছে, একটির নাম প্রবর্ত্তক ও অন্যের নাম নিবর্ত্তক। বুধগণ এই দুই প্রকার কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন ॥ ২০ ॥ বর্ণাশ্রমে কামনা ও সঙ্কল্প পূর্ব্বক যে সকল অনুষ্ঠানের বিষয় উক্ত হইয়াছে, সেই সমস্তই প্রবর্ত্তক, সেই সমস্তের অনুষ্ঠানই পুনর্জন্মাদির হেতু জানিবে ॥ ২১ ॥ কামনা ও সঙ্কল্প বর্জ্জন পূর্ব্বক কর্ত্তব্য-মাত্র বোধ করিয়া বিধিবিহিত যে কর্ম্মের জ্ঞানপূর্ব্বক সম্যক্

বর্ণাশ্রমোক্তং সর্ব্বত্র বিধ্যুক্তং কামবর্জ্জিতম্ ।
বিধিবৎ কুর্ব্বতস্তস্য মুক্তির্গার্গি করে স্থিতা ॥ ২৪ ॥
বর্ণাশ্রমোক্তং কর্ম্মৈব বিধিবৎ কামপূর্ব্বকম্ ।
যেনৈতৎ ক্রিয়তে কর্ম্ম গর্ভবাসঃ করে স্থিতঃ ॥ ২৫ ॥
সংসারভীরুভিস্তস্মাদ্বিধ্যুক্তং কামবর্জ্জিতম্ ।
বিধিবৎ কর্ম্ম কর্ত্তব্যং জ্ঞানেন সহ সর্ব্বশঃ ॥ ২৬ ॥
জ্ঞানাচ্চ ত্রিষু বর্ণেষু আনুলোম্যেন মানবাঃ ।
তে দেবানামৃষীণাঞ্চ পিতৄণামনৃণাস্তথা ॥ ২৭ ॥
ঋষিভ্যো ব্রহ্মচর্য্যেণ পিতৃভ্যশ্চ সুতৈস্তথা ।
কুর্য্যাদ্‌যজ্ঞেন দেবেভ্যঃ স্বাশ্রমং ধর্ম্মমাচরন্ ॥ ২৮ ॥

অনুষ্ঠান করা যায়, তাহাকে নিবর্ত্তক কহে, নিবর্ত্তক-মার্গ পুনর্জ্জন দূর করে এবং প্রবর্ত্তকমার্গ পুনর্জ্জন্মাদির হেতুভূত হয় ॥ ২২-২৩ ॥ হে গার্গি! যে ব্যক্তি কামনা-বর্জ্জিত হইয়া বিধিবিহিত বর্ণাশ্রমোক্ত কর্ম্মসকলের বিধিপূর্ব্বক অনুষ্ঠান করে, মুক্তি তাহার করতলস্থিত সন্দেহ নাই ॥ ২৪ ॥ আর কামনা পূর্ব্বক বর্ণাশ্রমোক্ত কর্ম্মের বিধিপূর্ব্বক অনুষ্ঠান করিলে তাহার গর্ভবাস অর্থাৎ পুনর্জ্জন্ম করগত জানিবে ॥ ২৫ ॥ যাহারা পুনর্জ্জন্মাদি সংসারসাগরের ভয়ঙ্কর দুঃখতরঙ্গ সন্দর্শনে একান্ত ভীত হয়, তাহাদের কামনা-বর্জ্জিত বিহিত কর্ম্মের জ্ঞানপূর্ব্বক অনুষ্ঠান করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য ॥ ২৬ ॥ মানবগণ তিন বর্ণেই অনুলোমে অর্থাৎ পর পর ক্রমে জাতি অনুসারে ঋষিগণ, পিতৃঋণ ও বেদঋণ পরিশোধ করিবে ॥ ২৭ ॥ তাহারা স্বকীয় আশ্রমধর্ম্মের আচরণ করিয়া ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা ঋষিগণ, সুতোৎপাদন দ্বারা পিতৃঋণ ও যজ্ঞানুষ্ঠান দ্বারা দেবঋণ

চত্বারো ব্রাহ্মণস্যোক্তাস্ত্বাশ্রমাঃ শ্রুতিচোদিতাঃ।
ক্ষত্রিয়স্য ত্রয়ঃ প্রোক্তা দ্বাবেকো বৈশ্যশূদ্রয়োঃ॥ ২৯॥
অধীত্য বেদং বেদার্থং সাঙ্গোপাঙ্গং বিধানতঃ।
স্নায়াদ্বিধ্যুক্তমার্গেণ ব্রহ্মচর্য্যব্রতং চরন্॥ ৩০॥
সংস্কৃতায়াং সবর্ণায়াং পুত্রমুৎপাদয়েত্ততঃ।
যজেতাগ্নৌ তু বিধিনা ভার্য্যয়া সহ তাং বিনা॥ ৩১॥
কান্তারে নির্জ্জনে দেশে ফলমূলোদকান্বিতে।
তপশ্চরন্ বসেন্নিত্যং সাগ্নিহোত্রঃ সমাহিতঃ॥ ৩২॥
আত্মন্যগ্নীন্ সমারোপ্য সংন্যসেদ্বিধিনা ততঃ।
সন্ন্যাসাশ্রমসংযুক্তো নিত্যকর্ম্ম সমাচরেৎ॥ ৩৩॥
যাবৎ ক্ষেত্রী ভবেত্তাবৎ ত্যজেদাত্মানমাত্মনি॥ ৩৪॥

হইতে মুক্ত হইবে॥ ২৮॥ বেদে ব্রাহ্মণের চারি, ক্ষত্রিয়ের তিন, বৈশ্যের দুই ও শূদ্রের এক আশ্রম উক্ত হইয়াছে॥ ২৯॥ ব্রাহ্মণগণ ব্রহ্মচর্য্য-ব্রতের আচরণ পূর্ব্বক বিধি অনুসারে অর্থ সহিত বেদ সাঙ্গোপাঙ্গ সমুদায় অধ্যয়ন করিয়া বিধি পূর্ব্বক স্নান করিবে। তদনন্তর সংস্কারশুদ্ধা সবর্ণা পত্নীতে পুত্র উৎপাদন করিয়া তৎপরে ভার্য্যার সহিত অথবা ভার্য্যাবর্জ্জিত হইয়া বিধি-পূর্ব্বক নির্জ্জন, ফল-মূল-জল-সম্পন্ন কান্তার-প্রদেশে অবস্থিতি করিয়া, সমাহিতচিত্তে সাগ্নিহোত্র হইয়া তপস্যাচরণ করিবে। অনন্তর সেই ব্যক্তিকে যথানিয়মে শ্রৌতাদি অগ্নি আত্মাতে স্থাপন করিয়া বিধি অনুসারে সন্ন্যাসাশ্রম অবলম্বন করত নিত্য-কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিতে হইবে॥ ৩০-৩৩॥ এইরূপে যাবৎ ক্ষেত্রজ্ঞ না হয় অর্থাৎ যে পর্য্যন্ত পরমাত্মার সহিত সাক্ষাৎকার না হয়, তাবৎ আপন আত্মাকে পরমাত্মায় সমর্পণ করিয়া রাখিবে॥৩৪॥

ক্ষত্রিয়শ্চ চরেদেবমাসন্ন্যাসাশ্রমাৎ সদা।
বানপ্রস্থাশ্রমাদেবং চরেদ্বৈশ্যঃ সমাহিতঃ।
শূদ্রঃ শুশ্রূষয়া নিত্যং গৃহস্থাশ্রমমাচরেৎ ॥ ৩৫ ॥
শূদ্রস্য ব্রহ্মচর্য্যত্বং মুনিভিঃ কৈশ্চিদিষ্যতে।
অনুলোমপ্রসূতানাং ত্রয়াণামাশ্রমাস্ত্রয়ঃ।
শূদ্রবচ্ছূদ্রজাতানামাচারঃ কীর্ত্তিতো বুধৈঃ ॥ ৩৬ ॥
চতুর্ণামাশ্রমস্থানামহন্যহনি নিত্যশঃ।
বিধ্যুক্তং কর্ম্ম কর্ত্তব্যং কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতম্ ॥ ৩৭ ॥
তস্মাত্ত্বমপি যোগীন্দ্র স্বাশ্রমং ধর্ম্মমাচরন্।
শ্রদ্ধয়া বিধিবৎ সম্যক্ জ্ঞানকর্ম্ম সমাচর ॥ ৩৮ ॥

ক্ষত্রিয়গণ সন্ন্যাসাশ্রম হইতে তিন অর্থাৎ সন্ন্যাস, বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য এই তিন ধর্ম্মের আচরণ করিবে; বৈশ্যগণ সমাহিতচিত্তে বানপ্রস্থ হইতে দুই অর্থাৎ বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য ধর্ম্মের আচরণ করিবে; শূদ্রগণ নিত্যই সেবাদি দ্বারা একমাত্র গার্হস্থ্য ধর্ম্মের আচরণ করিবে ॥ ৩৫ ॥ কোন কোন মুনি কর্ত্তৃক শূদ্রের ব্রহ্মচর্য্যাশ্রম উক্ত হইয়াছে। অনুলোমজাত ব্রাহ্মণাদি বর্ণত্রয়েরই উক্ত তিন প্রকার আশ্রম বিহিত হইয়াছে, শূদ্রজাত অর্থাৎ অনুলোমক্রমে শূদ্রাদির কন্যাতে ব্রাহ্মণাদি-জাত মনুষ্যদিগের আশ্রমধর্ম্মাচরণ শূদ্র তুল্য বলিয়া বুধগণ কীর্ত্তন করিয়া থাকেন ॥ ৩৬ ॥ এই চারি আশ্রমস্থিত মানবগণের প্রতিদিন কামনা ও সঙ্কল্পবর্জ্জিত হইয়া বিধিবিহিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য ॥ ৩৭ ॥ অতএব হে যোগিপ্রবর! তুমিও স্বীয় আশ্রমধর্ম্মের আচরণ পূর্ব্বক শ্রদ্ধাসহ-

ইতি মে কর্ম্মসর্ব্বস্বং যোগতত্ত্বঞ্চ তত্ত্বতঃ।
উপদিশ্য ততো ব্রহ্মা যোগনিষ্ঠোঽভবৎ স্বয়ম্॥ ৩৯॥
শ্রুত্বৈতৎ যাজ্ঞবল্ক্যোক্তং বাক্যং গার্গী মুদান্বিতা।
পুনঃ প্রাহ মুনিশ্রেষ্ঠমৃষিমধ্যে তপোধনা॥ ৪০॥

গার্গ্যুবাচ।

জ্ঞানেন সহ যোগীন্দ্র বিধ্যুক্তং কর্ম্ম কুর্ব্বতঃ।
ত্বয়োক্তং মুক্তিরস্তীতি তয়োর্জ্ঞানং বদ প্রভো॥ ৪১॥
ভার্য্যয়া ত্বেবমুক্তস্তু যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ।
স তামালোক্য কৃপয়া জ্ঞানরূপমভাষত॥ ৪২॥

শ্রীভগবানুবাচ।

জ্ঞানং যোগাত্মকং বিদ্ধি যোগশ্চাষ্টাঙ্গসংযুতম্।
সংযোগো যোগ ইত্যুক্তো জীবাত্মপরমাত্মনোঃ॥ ৪৩॥

কারে বিধি অনুসারে জ্ঞানকর্ম্মের অনুষ্ঠান কর॥ ৩৮॥ এইরূপে ভগবান্ ব্রহ্মা আমাকে কর্ম্মের সমস্ত সারতত্ত্ব ও যোগতত্ত্বের যথাবৎ উপদেশ করিয়া স্বয়ং যোগনিমগ্ন হইয়া রহিলেন॥৩৯॥ তপোধন গার্গী যাজ্ঞবল্ক্য কর্ত্তৃক কথিত সেই বাক্য শ্রবণ করিয়া আনন্দিত হইলেন এবং সেই সমস্ত ঋষিগণমধ্যে পুনর্ব্বার কহিলেন॥ ৪০॥

গার্গী কহিলেন, হে যোগীন্দ্র! আপনি কহিলেন যে, জ্ঞানের সহিত বিধানোক্ত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে মুক্তিলাভ হয়, ঐ কর্ম্ম ও জ্ঞানের মধ্যে এক্ষণে আমাকে জ্ঞানের বিষয় উপদেশ করুন॥৪১॥ মহাতপোধন মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য ভার্য্যা কর্ত্তৃক এইরূপ উক্ত হইয়া তাঁহার প্রতি কৃপাদৃষ্টি নিক্ষেপ পূর্ব্বক বলিতে আরম্ভ করিলেন॥৪২॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, জ্ঞানকে যোগাত্মক বলিয়া জানিও;

বক্ষ্যাম্যঙ্গানি তে সম্যগ্‌ যথাপূর্ব্বং ময়া শ্রুতম্ ।
সমাহিতমনা গার্গি ঋষিভিঃ সহ তচ্ছৃণু ॥ ৪৪ ॥
যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ তথৈব চ।
প্রাণায়ামস্তথা গার্গি প্রত্যাহারশ্চ ধারণা ॥ ৪৫ ॥
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বরাননে।
যমশ্চ নিয়মশ্চৈব দশধা সুপ্রকীর্ত্তিতঃ ॥ ৪৬ ॥
আসনান্যুত্তমান্যষ্টৌ ত্রয়স্তেষূত্তমোত্তমাঃ।
প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তঃ প্রত্যাহারশ্চ পঞ্চধা ॥ ৪৭ ॥
ধারণা পঞ্চধা প্রোক্তা ধ্যানং ষোঢ়া প্রকীর্ত্তিতম্।
ত্রয়স্তেষূত্তমাঃ প্রোক্তাঃ সমাধেস্ত্বেকরূপতা।
বহুধা কেচিদিচ্ছন্তি বিস্তরেণ পৃথক্ শৃণু ॥ ৪৮ ॥

এই যোগ অষ্টাঙ্গবিশিষ্ট, জীবাত্মার ও পরমাত্মার যে সংযোগ, তাহাই যোগ বলিয়া উক্ত হইয়া থাকে ॥৪৩॥ আমি পূর্ব্বে যেরূপ শুনিয়াছি, অষ্টবিধ অঙ্গের বিষয় সেইরূপই বলিব, তুমি ঋষিগণের সহিত মনোযোগ সহকারে শ্রবণ কর ॥ ৪৪ ॥ হে বরাননে গার্গি! যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আট প্রকার যোগাঙ্গ জানিবে। তন্মধ্যে যম ও নিয়ম প্রত্যেকে দশ দশ প্রকার ॥৪৫-৪৬॥ আসন-সমূহের মধ্যে অষ্টপ্রকার উত্তম, তন্মধ্যে তিনটি আরও উত্তম বলিয়া উক্ত হইয়াছে, প্রাণায়াম ত্রিবিধ, প্রত্যাহার পঞ্চবিধ, ধারণা পঞ্চবিধ ও ধ্যান ষোড়শ প্রকার বলিয়া কীর্ত্তিত। তন্মধ্যে ত্রিবিধ ধ্যান উত্তম বলিয়া কথিত। সমাধি এক প্রকার। কেহ কেহ সমাধি বহুপ্রকারও বলিয়া থাকেন; আমি সেই সকল সবিস্তার পৃথক্ পৃথক্ কীর্ত্তন করিব, শ্রবণ কর ॥ ৪৫-৪৮ ॥

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং দয়ার্জ্জবম্।
ক্ষমা ধৃতির্মিতাহারঃ শৌচঞ্চেতে যমা দশ॥ ৪৯॥
কর্ম্মণা মনসা বাচা সর্ব্বভূতেষু সর্ব্বদা।
অক্লেশজননং প্রোক্তমহিংসত্বেন যোগিভিঃ॥ ৫০॥
বিধ্যুক্তং চেদহিংসা স্যাৎ ক্লেশজন্যৈব জন্তুষু।
চোদিতঞ্চেদহিংসা স্যাদভিচারাদিকর্ম্ম যৎ॥ ৫১॥
সত্যং ভূতহিতং প্রোক্তং ন যথার্থাভিভাষণম্॥ ৫২॥
কর্ম্মণা মনসা বাচা পরদ্রব্যেষু নিস্পৃহা।
অস্তেয়মিতি সংপ্রোক্তমৃষিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ॥ ৫৩॥
কর্ম্মণা মনসা বাচা সর্ব্বাবস্থাসু সর্ব্বদা।
সর্ব্বত্র মৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্য্যং প্রচক্ষ্যতে॥ ৫৪॥

অহিংসা, সত্য, অস্তেয় (অচৌর্য্য), ব্রহ্মচর্য্য, দয়া, আর্জ্জব (সারল্য), ক্ষমা, ধৃতি (ধৈর্য্য), পরিমিতাহার ও শৌচ, এই দশ প্রকার যম॥ ৪৯॥

কায়মনোবাক্যে সর্ব্বদা সর্ব্বভূতকে কোন প্রকার ক্লেশ না দেওয়াকে মুনিগণ অহিংসা বলিয়াছেন॥৫০॥ শাস্ত্রবিহিত হিংসা হিংসা বলিয়া গণ্য হয় না, অভিচারাদি কর্ম্ম হেতু হিংসা করিতে হইলে তাহা অহিংসামধ্যেই গণ্য হইয়া থাকে॥ ৫১॥

যাহা প্রাণিগণের হিতকর, সেই বাক্যই সত্য, কেবল যথার্থ-ভাষণমাত্রকেই সত্য বলে না॥ ৫২॥

কায়মনোবাক্যে পরদ্রব্যের প্রতি যে নিস্পৃহা, তত্ত্বদর্শী ঋষিগণ তাহাকেই অস্তেয় কহেন॥ ৫৩॥

সর্ব্বত্র সর্ব্বদা সকল অবস্থাতেই কায়মনোবাক্যে মৈথুন-বর্জ্জনকে ব্রহ্মচর্য্য বলে॥ ৫৪॥

ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমস্থানাং যতীনাং নৈষ্ঠিকস্য চ।
ব্রহ্মচর্য্যঞ্চ তৎ প্রোক্তং তথৈবারণ্যবাসিনাম্ ॥ ৫৫ ॥
ঋতাবৃতৌ স্বদারেষু সঙ্গতির্যা বিধানতঃ।
ব্রহ্মচর্য্যং তদেবোক্তং গৃহস্থাশ্রমবাসিনাম্ ॥ ৫৬ ॥
রাজ্ঞশ্চৈব গৃহস্থস্য ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীর্ত্তিতম্।
বিশাং বৃত্তিবতাঞ্চৈব কেচিদিচ্ছন্তি পণ্ডিতাঃ ॥ ৫৭ ॥
শুশ্রূষৈব তু শূদ্রস্য ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীর্ত্তিতম্।
শুশ্রূষা যা গুরৌ নিত্যং ব্রহ্মচর্য্যমুদাহৃতম্ ॥ ৫৮ ॥
গুরবঃ পঞ্চ সর্ব্বেষাং চতুর্ণাং শ্রুতিচোদিতাঃ।
মাতা পিতা তথাচার্য্যো মাতুলঃ শ্বশুরস্তথা ॥ ৫৯ ॥
তেষাং মুখ্যাস্ত্রয়ঃ প্রোক্তা আচার্য্যঃ পিতরৌ তথা।
তেষাং মুখ্যতমস্ত্বেক আচার্য্যঃ পরমার্থবিৎ ॥ ৬০ ॥

অরণ্যনিবাসী ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমস্থযতি, নৈষ্ঠিক ইহাদিগের পক্ষে উক্তরূপ ব্রহ্মচর্য্য-বিধি উক্ত হইয়াছে ॥ ৫৫ ॥

প্রতি ঋতুকালে নিজ পত্নীর সহিত যথাবিধি যে সঙ্গতি, তাহাই গৃহস্থাশ্রমীদিগের ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া কথিত ॥ ৫৬ ॥ কোন কোন পণ্ডিতগণ উক্ত গৃহস্থের ন্যায় ক্ষত্রিয়ের ও স্ববৃত্তিনিরত বৈশ্যদিগের ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া নির্দ্দেশ করেন ॥৫৭॥ ব্রাহ্মণাদির শুশ্রূষাকেই শূদ্রদিগের ব্রহ্মচর্য্য বলে। নিয়ত গুরুজনের সেবার নামও ব্রহ্মচর্য্য ॥ ৫৮ ॥ শ্রুতিতে উক্ত হইয়াছে যে, চতুর্ব্বর্ণের সকলেরই গুরু পাঁচ জন ;—পিতা, মাতা, আচার্য্য, মাতুল ও শ্বশুর ॥৫৯॥ তন্মধ্যে আচার্য্য, মাতা ও পিতা এই তিন জন

তমেবং ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠং নিত্যকর্ম্মপরায়ণম্।
শুশ্রূষয়ার্চ্চয়েন্নিত্যং তুষ্টো ভৃত্যেন বা গুরুঃ ॥ ৬১ ॥
দয়া ভূতেষু সর্ব্বেষু সর্ব্বত্রানুগ্রহস্পৃহা।
বিহিতেষু তদন্যেষু মনোবাক্কায়কর্ম্মণা ॥ ৬২ ॥
প্রবৃত্তৌ বা নিবৃত্তৌ বা একরূপত্বমার্জ্জবম্।
প্রিয়াপ্রিয়েষু সর্ব্বেষু সমত্বং যচ্ছরীরিণাম্।
ক্ষমা সৈবেতি বিদ্বদ্ভির্গদিতা বেদবাদিভিঃ ॥ ৬৩ ॥
অর্থহানৌ চ বন্ধূনাং বিয়োগে চাপি সম্পদি।
ভূয়ঃ প্রাপ্তৌ চ সর্ব্বত্র চিত্তস্য স্থাপনং ধৃতিঃ ॥ ৬৪ ॥

প্রধান। এই তিন জনের মধ্যেও পরমার্থবিৎ একমাত্র আচার্য্য শ্রেষ্ঠতম গুরু বলিয়া উক্ত হইয়া থাকেন। নিত্যকর্ম্মানুষ্ঠানশীল ব্রহ্মবিৎ-প্রবর গুরুকে যাবৎ তিনি প্রসন্ন না হন, তাবৎ শিষ্য ভৃত্য হইয়া তাঁহার সেবা করিবে॥ ৬০-৬১ ॥

(৫) দয়া যথা—কায়, মন, বাক্য ও কর্ম্ম দ্বারা সমস্ত প্রাণীর প্রতি যে অনুগ্রহ করিবার ইচ্ছা, তাহাকে দয়া কহে॥ ৬২ ॥

(৬) আর্জ্জব যথা—প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তিতে সমভাবকে আর্জ্জব বলে।

(৭) ক্ষমা যথা—প্রাণিগণের প্রিয় ও অপ্রিয় সকল বিষয়েই সে সমভাব, বেদবাদী পণ্ডিতগণ তাহাকেই ক্ষমা বলেন।

(৮) ধৃতি যথা—অর্থহানি ও বন্ধুগণের বিয়োগাদি শোচনীয় বিষয়সকল পুনঃ পুনঃ উপস্থিত হইলেও চিত্তের যে স্থিরতা, তাহাকে ধৃতি কহে॥৬৩-৬৪ ॥

অষ্টৌ গ্রাসা মুনের্ভক্ষ্যাঃ ষোড়শারণ্যবাসিনাম্।
দ্বাত্রিংশদ্ধি গৃহস্থস্য যথেষ্টং ব্রহ্মচারিণাম্॥ ৬৫॥
তেষামন্নং মিতাহারস্ত্বন্যেষামল্পভোজনম্॥ ৬৬॥
শৌচং তু দ্বিবিধং প্রোক্তং বাহ্যমাভ্যন্তরস্তথা।
মৃজ্জলাভ্যাং স্মৃতং বাহ্যং মনঃশুদ্ধিস্তথান্তরম্॥ ৬৭॥
মনঃশুদ্ধিশ্চ বিজ্ঞেয়া ধর্ম্মেণাধ্যাত্মবিদ্যয়া।
অধ্যাত্মবিদ্যা ধর্ম্মশ্চ পিত্রাচার্য্যেণ চানঘে॥৬৮॥
তস্মাৎ সর্ব্বেষু কালেষু সর্ব্বৈর্নিঃশ্রেয়সার্থিভিঃ।
গুরবঃ শ্রুতিসম্পন্না মান্যা বাঙ্মনসাদিভিঃ॥ ৬৯।

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যোপনিষৎসূত্তরখণ্ডে প্রথমোঽধ্যায়ঃ॥১॥

---

(৯) মিতাহার যথা—মুনিগণের অষ্টগ্রাস, অরণ্যবাসিগণের ষোড়শ গ্রাস, গৃহস্থদিগের বত্রিশগ্রাস এবং ব্রহ্মচারিণের স্বেচ্ছানুরূপ গ্রাস্ বিহিত আছে। এই বিহিত অন্নগ্রাস-ভোজনকেই মিতাহার বলে। অপরের পক্ষে অল্প ভোজন মিতাহার বলিয়া উক্ত হইয়া থাকে॥ ৬৫-৬৬॥

(১০) শৌচ যথা—শৌচ দুই প্রকার;—বাহ্য ও আভ্যন্তর। মৃত্তিকা ও জলাদির দ্বারা গাত্রাদির শৌচকে বাহ্য এবং মনঃশুদ্ধিকে আভ্যন্তর শৌচ বলে। ধর্ম্মানুশীলন ও অধ্যাত্মবিদ্যা দ্বারা মনঃশুদ্ধি সম্পাদিত হয়। ইহা ভিন্ন পিতা ও আচার্য্যের মনঃশুদ্ধিকরণে কর্ত্তৃত্ব ও সামর্থ্য আছে। এই নিমিত্ত মোক্ষার্থিগণ সর্ব্বদাই শ্রুতিসম্পন্ন গুরুগণকে কায়মনোবাক্যে শ্রদ্ধা, ভক্তি ও সম্মাননা করিয়া থাকেন॥ ৬৭-৬৯॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যোপনিষদে প্রথম অধ্যায় সমাপ্ত।

দ্বিতীয়োঽধ্যায়ঃ।

নিয়মঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

তপঃ সন্তোষমাস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্।
সিদ্ধান্তশ্রবণঞ্চৈব হ্রীর্মতিশ্চ জপো ব্রতম্।
এতে চ নিয়মাঃ প্রোক্তাস্তাংশ্চ সর্ব্বান্ পৃথক্ শৃণু॥ ১॥
বিধিনোক্তেন মার্গেণ কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ।
শরীরশোষণং প্রাহুস্তপসাং তপ উত্তমম্॥ ২॥
যদৃচ্ছালাভতো নিত্যং মনঃ পুংসো ভবেদিতি।
যা ধীস্তামৃষয়ঃ প্রাহুঃ সন্তোষং সুখলক্ষণম্॥ ৩॥
ধর্ম্মাধর্ম্মেষু বিশ্বাসো যত্তদাস্তিক্যমুচ্যতে॥ ৪॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, তপস্যা, সন্তোষ, আস্তিক্য, দান, ঈশ্বরপূজন, সিদ্ধান্তশ্রবণ, হ্রী, মতি, জপ ও ব্রত এই দশটিকে নিয়ম কহে। এই সকলের প্রত্যেকের বিষয় পৃথক্ পৃথক্ শ্রবণ কর॥ ১॥

বিধিবিহিত নিয়ম অনুসারে কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদির অনুষ্ঠান দ্বারা শরীরশোষণ করাকে অত্যুত্তম তপস্যা কহে॥ ২॥

যদৃচ্ছালাভেই মন অবিচলিত থাকিলে সেই স্থিরবুদ্ধিকেই সন্তোষ বলা যায়। সন্তোষ সুখের লক্ষণ॥ ৩॥

ধর্ম্ম ও অধর্ম্মে যে দৃঢ় বিশ্বাস, তাহার নাম আস্তিক্য॥ ৪

ন্যায়ার্জ্জিতং ধনঞ্চাল্পমন্যদ্বা যৎ প্রদীয়তে।
অর্থিভ্যঃ শ্রদ্ধয়া যুক্তং দানমেতদুদাহৃতম্ ॥ ৫ ॥
যঃ প্রসন্নস্বভাবেন বিষ্ণুং বা রুদ্রমেব চ।
যথাশক্ত্যার্চ্চনং ভক্ত্যা এতদীশ্বরপূজনম্ ॥ ৬ ॥
রাগাদ্যপেতং হৃদয়ং বাগদুষ্টানৃতাদিভিঃ।
হিংসাদিরহিতঃ কায় এতদীশ্বরপূজনম্ ॥ ৭ ॥
সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বুধৈঃ।
দ্বিজবৎ ক্ষত্রিয়স্যোক্তং সিদ্ধান্তশ্রবণং বুধৈঃ ॥ ৮ ॥
বিশাঞ্চ কেচিদিচ্ছন্তি শীলবৃত্তিবতাং সতাম্।
শূদ্রাণাঞ্চ স্ত্রিয়শ্চৈব স্বধর্ম্মস্থ তপস্বিনাম্।
সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং পুরাণশ্রবণং বুধৈঃ ॥ ৯ ॥

---

(৪) দান যথা—ন্যায়ানুসারে উপার্জ্জিত ধন অল্প বা অধিকই হউক, তাহা হইতে যাহা কিছু শ্রদ্ধার সহিত যাচককে দান করা যায়, তাহাকে দান কহে ॥ ৫ ॥

(৫) ঈশ্বরপূজন যথা—প্রসন্নচিত্ত হইয়া ভক্তি সহকারে বিষ্ণু বা মহাদেবের আরাধনার নাম ঈশ্বরপূজন। আর যখন মানস বিষয়ানুরাগবিরহিত হয় এবং মিথ্যাকথনাদি দ্বারা বাক্য দূষিত না হয় ও দেহ হিংসাদি কার্য্য হইতে বিরত হয়, তাহাকেও ঈশ্বরপূজন বলা যায় ॥ ৬-৭ ॥

(৬) সিদ্ধান্তশ্রবণ যথা—পণ্ডিতগণ বেদান্তশ্রবণ করাকে সিদ্ধান্তশ্রবণ কহেন। বিপ্রগণের ন্যায় ক্ষত্রিয়গণেরও সিদ্ধান্তশ্রবণের বিধি আছে। কেহ কেহ কহেন, স্ব স্ব বৃত্তিস্থিত সাধুচরিত্র বৈশ্যদিগেরও সিদ্ধান্তশ্রবণ বিহিত। শূদ্র, স্ত্রীলোক ও তপস্বিদিগের

বেদলৌকিকমার্গেষু কুৎসিতং কর্ম্ম যদ্ভবেৎ।
তস্মিন্ ভবতি যা লজ্জা হ্রীস্তু সৈবেতি কীর্ত্তিতা॥ ১০॥
বিহিতেষু চ সর্ব্বেষু শ্রদ্ধা যা সা মতির্ভবেৎ॥ ১১॥
গুরুণা চোপদিষ্টোঽপি বেদবাহ্যবিবর্জ্জিতঃ।
বিধিনোক্তেন মার্গেণ মন্ত্রাভ্যাসো জপঃ স্মৃতঃ॥ ১২॥
অধীত্য বেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকম্।
এতেষভ্যসনং তস্য অভ্যাসেন জপঃ স্মৃতঃ॥ ১৩॥
জপশ্চ দ্বিবিধঃ প্রোক্তো বাচিকো মানসস্তথা।
বাচিকোপাংশু উচ্চৈস্তু বিদ্বিধঃ পরিকীর্ত্তিতঃ॥ ১৪॥
মানসো মনসা ধ্যানং ভেদাদ্দ্বৈবিধ্যমাস্থিতঃ।
উচ্চৈর্জ্জপাদুপাংশুশ্চ সহস্রগুণমুচ্যতে॥ ১৫॥

স্ব স্ব ধর্ম্মের আচরণ ও পুরাণশ্রবণই উহাদের সিদ্ধান্তশ্রবণ বলিয়া উক্ত হয়॥ ৮-৯॥

(৭) হ্রী যথা—বেদে ও লোকে যে যে কর্ম্ম কুৎসিত বা নিন্দিত বলিয়া উক্ত হইয়াছে, সেই সকলের আচরণে যে লজ্জা হয়, তাহাকে হ্রী কহে॥১০॥

(৮) মতি যথা—সমস্ত বিহিত কর্ম্মের প্রতি যে শ্রদ্ধা, তাহাকে মতি কহে॥ ১১॥

(৯) জপ যথা—যাহা বেদের বহির্ভূত নয়, এরূপ গুরূপদিষ্ট মন্ত্র বিধি অনুসারে অভ্যাস করাকে জপ কহে॥ ১২॥ আর বেদ, পুরাণ ও ইতিহাস অধ্যয়ন করিয়া এই সকলের পুনঃ পুনঃ অভ্যাস করিলে তাহাকেও জপ কহে॥ ১৩॥ এই জপ দুই প্রকার,—বাচিক ও মানসিক। উপাংশু ও উচ্চভেদে বাচিক দুই প্রকার।

মানসশ্চ তথোপাংশোঃ সহস্রগুণমুচ্যতে।
উচ্চৈর্জপশ্চ সর্ব্বেষাং যথোক্তফলদো ভবেৎ।
নীচঃ শ্রুতো নচেৎ সোঽপি শ্রুতশ্চেন্নিষ্ফলো ভবেৎ ॥১৬॥
ঋষিশ্ছন্দোঽধিদৈবঞ্চ ধ্যায়ন্ মন্ত্রঞ্চ সর্ব্বদা।
যস্তু মন্ত্রং জপেৎ গার্গি তবেদ হি ফলপ্রদম্ ॥ ১৭ ॥
প্রসন্নগুরুণা পূর্ব্বমুপদিষ্টমনুজ্ঞয়া।
ধর্ম্মার্থকামসিদ্ধার্থমুপায়ং গ্রহণং ব্রতম্ ॥ ১৮ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে দ্বিতীয়োঽধ্যায়ঃ ॥২॥

মনের দ্বারা ধ্যান করাকে মানস-জপ কহে; তাহাও ভেদবশতঃ দুই প্রকার। উচ্চজপ হইতে উপাংশুজপেঃসহস্রগুণ এবং উপাংশু-জপ হইতে মানস-জপে সহস্রগুণ ফললাভ হইয়া থাকে। মন্ত্র-জপের ফল শাস্ত্রে যেরূপ উক্ত হইয়াছে, উচ্চজপ দ্বারা সেইরূপই ফললাভ হইয়া থাকে। উচ্চজপ নীচরূপে শ্রুত হইলে এবং নীচ-জপ উচ্চরূপে শ্রুত হইলে ঐ উভয়ই নিষ্ফল হইয়া থাকে ॥ ১৪-১৬ ॥ হে গার্গি! মন্ত্রের ঋষি, ছন্দঃ ও অধিদেবতার ধ্যান পূর্ব্বক যে মন্ত্রজপ, তাহাই সম্পূর্ণ ফলপ্রদ ॥ ১৭ ॥

(১০) ব্রত যথা—গুরু প্রসন্ন হইয়া পূর্ব্বে যে উপদেশ করেন, পরে তাঁহার অনুমতি অনুসারে ধর্ম্ম, অর্থ ও কামপ্রাপ্তির নিমিত্ত যে উপায় অবলম্বন করা যায়, তাহার নাম ব্রত ॥ ১৮ ॥

ইতি দ্বিতীয় অধ্যায় সমাপ্ত।

তৃতীয়োঽধ্যায়ঃ।

আসনম্।

শ্রীভগবানুবাচ।

আসনান্যধুনা বক্ষ্যে শৃণু গার্গি বরাননে।
স্বস্তিকং গোমুখং পদ্মং বীরং সিংহাসনং তথা ॥ ১।
ভদ্রং মুক্তাসনঞ্চৈব ময়ূরাসনমেব চ।
তথৈতেষাং বরারোহে পৃথগ্বক্ষ্যামি লক্ষণম্ ॥ ২ ॥
জান্বূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্ কৃত্বা পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষ্যতে ॥ ৩ ॥
সীবন্যা বামতঃ পার্শ্বে গুল্ফৌ নিক্ষিপ্য পাদয়োঃ।
সব্যে দক্ষিণগুল্ফন্তু দক্ষিণে সব্যগুল্ফকম্।
এতচ্চ স্বস্তিকং প্রোক্তং সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ॥ ৪ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বরাননে গার্গি! এক্ষণে আসনের বিষয় বলিব, শ্রবণ কর। স্বস্তিক, গোমুখ, পদ্ম, বীর, সিংহ, ভদ্র, মুক্ত, ময়ূর, আসন এই কয়েক প্রকার জানিবে। হে বরারোহে! এই সকলের পৃথক্ পৃথক্ লক্ষণ বলিব ॥ ১-২ ॥

দুই জানু ও দুই উরুর অন্তরে দুই পদতল সম্যক্রূপে সংস্থাপন করিয়া সমকায় হইয়া উপবেশন করাকে স্বস্তিকাসন কহে ॥ ৩ ॥ সীবনীর বামপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ ও দক্ষিণে বাম গুল্ফ স্থাপন পূর্ব্বক উপবেশন করাকেও স্বস্তিকাসন কহিয়া থাকে। এই স্বস্তিকাসন সর্ব্বপ্রকার পাপনাশক বলিয়া উক্ত হইয়াছে ॥ ৪ ॥

সব্যে দক্ষিণগুল্ফন্তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ।
বামতোঽপি তথাসব্যং গোমুখং গোমুখং যথা ॥ ৫ ॥
অঙ্গুষ্ঠৌ তু নিবধ্নীয়াদ্ধস্তাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ তু।
উর্ব্বোরুপরি বিপ্রেন্দ্রে কৃত্বা পাদতলে উভে ॥ ৬ ॥
পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বেষামপি পূজিতম্ ॥ ৭ ॥
একং পাদমথৈকস্মিন্ বিন্যস্যোরুণি সংস্থিতঃ।
ইতরস্মিন্ তথা চান্যং বীরাসনমুদাহৃতম্ ॥ ৮ ॥
গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
সব্যং দক্ষিণগুল্ফেন দক্ষিণেন তথেতরম্ ॥ ৯ ॥

পৃষ্ঠদেশের দক্ষিণদিকে দক্ষিণ গুল্ফ এবং বামদিকে বাম গুল্ফ নিবেশিত করিয়া গোমুখের ন্যায় উপবেশন করাকে গোমুখাসন কহে ॥ ৫ ॥

হে বিপ্রবর্য্যে! দুই উরুর উপর দুই পদতল সংস্থাপন পূর্ব্বক দুই হস্ত দ্বারা বিপরীতক্রমে অর্থাৎ দক্ষিণ হস্ত দ্বারা বাম চরণের অঙ্গুষ্ঠ এবং বাম হস্ত দ্বারা দক্ষিণ চরণের অঙ্গুষ্ঠ দৃঢ়রূপে ধারণ করিয়া উপবেশন করাকে পদ্মাসন কহে। এই আসন সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বলিয়া সকলেই ইহার আদর করিয়া থাকে ॥৬-৭॥

এক উরুর উপর অন্য পদ লইয়া এবং অন্য উরুর উপর অপর পদ আনিয়া সংস্থাপন পূর্ব্বক উপবেশন করাকে বীরাসন কহে ॥ ৮ ॥

অণ্ডকোষের নিম্নভাগে সীবনীর দুই পার্শ্বে দুই গুল্ফ অর্থাৎ দক্ষিণপার্শ্বে বাম গুল্ফ ও বামপার্শ্বে দক্ষিণগুল্ফ সংস্থাপন করিয়া

হস্তৌ জান্বোঃ সমাস্থায় স্বাঙ্গুলীশ্চ প্রসার্য্য চ।
ব্যাত্তবক্ত্রো নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিভিঃ সদা ॥ ১০ ॥
গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
পার্শ্বে পাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা সুনিশ্চলম্ ॥ ১১ ॥
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিষাপহম্ ॥ ১২ ॥
সংপীড্য সীবনীং সূক্ষ্মাং গুল্ফেনৈব চ সর্ব্বতঃ।
সব্যং দক্ষিণগুল্ফেন মুক্তাসনমিতীরিতম্ ॥ ১৩ ॥
মেঢ্রাদুপরি নিক্ষিপ্য সব্যং গুল্ফং তথোপরি।
গুল্ফান্তরঞ্চ নিক্ষিপ্য মুক্তাসনমিদং বুধাঃ ॥ ১৪ ॥

অঙ্গুলিসকল প্রসারণ পূর্ব্বক হস্তদ্বয় জানুদ্বয়ে সংস্থাপন করত মুখব্যাদান করিয়া একাগ্রচিত্তে নাসাগ্র দর্শন পূর্ব্বক উপবেশন করাকে সিংহাসন বলে। যোগিগণ সর্ব্বদাই এই আসনের আদর করিয়া থাকেন ॥ ৯-১০ ॥

অণ্ডকোষের নিম্নদেশে সীবনীর উভয় পার্শ্বে দুই গুল্ফ স্থাপন করিয়া দুই পার্শ্বে দুই হস্ত দ্বারা দুই চরণ দৃঢ়রূপে বদ্ধ করিয়া সুস্থিরভাবে উপবেশন করাকে ভদ্রাসন কহে। এই আসন দ্বারা সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি ও বিষ নষ্ট হইয়া থাকে ॥ ১১-১২ ॥

সূক্ষ্ম সীবনীর দক্ষিণভাগ গুল্ফ দ্বারা এবং বামভাগ দক্ষিণ গুল্ফ দ্বারা সম্যক্‌রূপে নিপীড়িত করিয়া উপবেশন করিলে তাহাকে মুক্তাসন কহে। মেঢ্রের উপর বামপদের গুল্ফ বিন্যাস করিয়া তাহার উপর দক্ষিণগুল্ফ সংস্থাপন পূর্ব্বক উপবেশন করাকে মুক্তাসন বলা যায় ॥ ১৩ ১৪ ॥

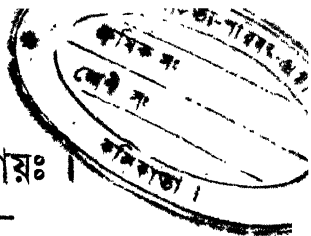
অবষ্টভ্য ধরাং সম্যক্ তলাভ্যাস্তু করদ্বয়োঃ।
হস্তয়োঃ কূর্পরৌ চাপি স্থাপয়ন্নাভিপার্শ্বয়োঃ ॥ ১৫ ॥
সমুন্নম্য শিরঃ পাদৌ দণ্ডবৎ ব্যোম্নি সংস্থিতঃ।
ময়ূরাসনমেবস্তু সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্।
সর্ব্বে চাভ্যন্তরা রোগা বিনশ্যন্তি বিষাণি চ ॥ ১৬ ॥
যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চৈব আসনৈশ্চ সুসংযুতৈঃ।
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ কৃত্বা তু প্রাণায়ামাংস্তথা কুরু ॥ ১৭ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে তৃতীয়োঽধ্যায়ঃ ॥ ৩ ॥

দুই করতল দ্বারা ভূমির উপর সম্যক্‌রূপে ভর করিয়া দুই কণুই নাভির দুই পার্শ্বে স্থাপন পূর্ব্বক পাদদ্বয় ও মস্তক উপরি-ভাগে তুলিয়া রাখিয়া দণ্ডের ন্যায় অবস্থিতি করাকে ময়ূরাসন কহে। এই আসন সমস্ত পাপ বিনাশ করিয়া থাকে এবং ইহা দ্বারা দেহের অভ্যন্তরস্থিত রোগ ও বিষ নষ্ট হয় ॥ ১৫-১৬ ॥

হে গার্গি! পূর্ব্বোক্ত দশবিধ যম, দশবিধ নিয়ম এবং আসন-সমূহ এই সকলের সম্যক্ অনুষ্ঠান করিয়া তৎপরে নাড়ীশুদ্ধি-করণান্তর প্রাণায়াম করিবে ॥ ১৭ ॥

তৃতীয় অধ্যায় সমাপ্ত।

চতুর্থোঽধ্যায়ঃ।

নাড়ীশুদ্ধিঃ।

শ্রুত্বৈতদ্ভাষিতং বাক্যং যাজ্ঞবল্কস্য ধীমতঃ।
পুনঃ প্রাহ মহাভাগা সভামধ্যে তপস্বিনী ॥ ১ ॥

গার্গ্যুবাচ।

ভগবন্ ব্রূহি মে স্বামিন্ নাড়ীশুদ্ধিং বিধানতঃ।
কেনোপায়েন শুদ্ধাঃ স্যুর্নাড্যো যাঃ সর্ব্বদেহিনাম্ ॥ ২ ॥
উৎপত্তিঞ্চাপি নাড়ীনাং ধারণঞ্চ যথাবিধি।
কন্দঞ্চ কীদৃশং প্রোক্তং কতি তিষ্ঠন্তি বায়বঃ ॥ ৩ ॥
স্থানানি চৈব বায়ূনাং কর্ম্মাণি চ পৃথক্ পৃথক্।
বিজ্ঞাতব্যানি যান্যস্মিন্ দেহে দেহভৃতাং বর।
বক্তুমর্হসি সর্ব্বজ্ঞ ত্বত্তো বেত্তা ন বিদ্যতে ॥ ৪ ॥

তপস্বিনী মহাভাগা গার্গী সভামধ্যে ধীমান্ যাজ্ঞবল্ক্যের পূর্ব্বোক্ত বাক্য শ্রবণ করিয়া পুনর্ব্বার কহিলেন ॥ ১ ॥

গার্গী কহিলেন, ভগবন্! সমস্ত দেহিগণের নাড়ীসকল কি উপায়ে শুদ্ধ হয়? স্বামিন্! সেই নাড়ীশুদ্ধির বিষয় আপনি আমাকে বলুন ॥২॥ নাড়ীসকল কোথা হইতে কি প্রকারে উৎপন্ন হইয়া কোন্ কোন্ স্থানে অবস্থিতি করে, কন্দ কি প্রকার, বায়ুসকলের সংখ্যা কত, ঐ বায়ুসমূহের স্থান ও তাহাদের পৃথক্ পৃথক্ কার্য্য কি কি, হে সর্ব্বজ্ঞ মনুজপ্রবর! অধিক আর কি বলিব, এই দেহমধ্যে যে যে জ্ঞাতব্য বিষয় আছে, তৎসমুদয়ই কীর্ত্তন করুন; আপনার তুল্য সর্ব্বার্থবেত্তা জগতীতলে আর কে আছে? ॥৩-৪॥

ইত্যুক্তো ভার্য্যয়া তত্র যোগীন্দ্রঃ সুসমাহিতঃ।
গার্গীং তাং স সমালোক্য তৎ সর্ব্বং সমভাষত ॥ ৫ ॥

শ্রীভগবানুবাচ।

শরীরং তাবদেবং হি ষণ্ণবত্যঙ্গুলাত্মকম্।
বিদ্ধ্যেতৎ সর্ব্বজন্তূনাং স্বাঙ্গুলীভিরিতি প্রিয়ে ॥ ৬ ॥
শরীরাদধিকঃ প্রাণো দ্বাদশাঙ্গুলমানতঃ।
চতুর্দ্দশাঙ্গুলং কেচিদ্বদন্তি মুনিপুঙ্গবাঃ।
দ্বাদশাঙ্গুলমেবেতি বদন্তি জ্ঞানিনো নরাঃ ॥ ৭ ॥
আত্মস্থমনিলং বিদ্বানাত্মস্থেনৈব বহ্নিনা।
যোগাভ্যাসেন যঃ কুর্য্যাৎ সমং বা ন্যূনমেব বা ॥ ৮ ॥
স নরো ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠঃ স পূজ্যশ্চ নরোত্তমঃ ॥ ৯ ॥

যোগিরাজ যাজ্ঞবল্ক্য সভাতলে ভার্য্যাকর্ত্তৃক এইরূপে জিজ্ঞাসিত হইয়া গার্গীর প্রতি নেত্রনিক্ষেপ পূর্ব্বক তৎসমুদায় বলিতে লাগিলেন ॥ ৫ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, প্রিয়ে! সমস্ত জন্তুগণের দেহ-পরিমাণ তাহাদের স্ব স্ব অঙ্গুলীর ষণ্ণবতি অঙ্গুলী জানিবে। দেহ-পরিমাণ অপেক্ষা আপনার প্রাণবায়ুর পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুল অধিক, কোন কোন মুনি চতুর্দ্দশ অঙ্গুলী অধিক বলিয়া থাকেন, কিন্তু দ্বাদশ অঙ্গুলীই জ্ঞানিগণের সম্মত ॥ ৬-৭ ॥ যে জ্ঞানীব্যক্তি যোগাভ্যাস দ্বারা আপন দেহমধ্যস্থিত বহ্নিসহিত নিজদেহান্তর-স্থিত বায়ুর সমতা অথবা ন্যূনতা সাধন করিতে পারেন, সেই মনুজপ্রধান ব্যক্তিই ব্রহ্মবিদ্গণের মধ্যে শ্রেষ্ঠ ও পূজ্য হইয়া থাকেন ॥ ৮-৯ ॥

আত্মস্থবহ্নিনৈব ত্বং যোগজেন দ্বিজোত্তমে।
আত্মস্থং মাতরিশ্বানং যোগাভ্যাসেন নির্জ্জয় ॥ ১০ ॥
দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজাম্বূনদপ্রভম্।
ত্রিকোণং মনুজানান্তু চতুরস্রং চতুষ্পদাম্ ॥ ১১ ॥
মণ্ডলং তৎ পতঙ্গানাং সত্যমেতৎ ব্রবীমি তে।
তন্মধ্যে তু শিখা তন্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকঃ ॥ ১২ ॥
দেহমধ্যেতি কুত্রেতি শ্রোতুমিচ্ছসি তচ্ছৃণু।
গুদাদ্ধি দ্ব্যঙ্গুলাদর্দ্ধমধো মেঢ্রাচ্চ দ্ব্যঙ্গুলাৎ ॥ ১৩ ॥
দেহমধ্যং তয়োর্মধ্যে মনুষ্যাণামিতীরিতম্।
চতুষ্পদান্তু হৃন্মধ্যং তিরশ্চাস্তুন্দমধ্যমম্।
দ্বিজানাস্তু বরারোহে তুন্দমধ্যমিতীরিতম্ ॥ ১৪ ॥

হে দ্বিজোত্তমে! তুমি যোগাভ্যাসবলে আত্মস্থিত যোগজ বহ্নি দ্বারা বায়ুকে জয় কর ॥ ১০ ॥ জীবগণের দেহমধ্যে উত্তপ্ত কাঞ্চনের ন্যায় প্রভাশালী অগ্নিস্থান বিদ্যমান রহিয়াছে। মনুষ্যদিগের ঐ অগ্নিস্থান ত্রিকোণ, চতুষ্পদ জীবগণের চতুষ্কোণ এবং পক্ষীদিগের মণ্ডলাকার। এই বিষয়ে আমি তোমাকে যাহা বলিলাম, তাহা সত্য বলিয়া জানিবে। উক্ত ত্রিকোণাদি স্থানে সূক্ষ্মশিখাকারে অগ্নি সর্ব্বদাই অবস্থিত আছে; উহাকেই প্রাণিগণের বহ্নি বলিয়া জানিবে ॥ ১১-১২ ॥ দেহমধ্যে কোন্ স্থানে এই অগ্নি বিরাজিত আছে, তাহা যদি শুনিতে ইচ্ছা হয়, তবে শ্রবণ কর। গুহ্যদেশের দুই অঙ্গুলী ঊর্দ্ধভাগে এবং মেঢ্রের দুই অঙ্গুলি নিম্নে যে স্থান, উহাই মনুষ্য-দেহের মধ্যস্থান; চতুষ্পদ জন্তুদিগের হৃদয়ের মধ্যস্থানই দেহমধ্য

কন্দস্থানং মনুষ্যাণাং দেহমধ্যান্নবাঙ্গুলম্ ॥ ১৫ ॥
চতুরঙ্গুলমুৎসেধং আয়ামশ্চ তথাবিধম্।
অণ্ডাকৃতবদাকারং ভূষিতং চাস্থগাদিভিঃ ॥ ১৬ ॥
চতুষ্পদাং তিরশ্চাঞ্চ দ্বিজানাঞ্চন্দমধ্যমম্।
তন্মধ্যে নাভিরিত্যুক্তং নাভৌ চক্রসমুদ্ভবঃ ॥ ১৭ ॥
দ্বাদশারযুতং তচ্চ তেন দেহং প্রতিষ্ঠিতম্।
চক্রেঽস্মিন্ ভ্রমতে জীবঃ পুণ্যপাপপ্রচোদিতঃ ॥ ১৮ ॥
তন্তুপঞ্জরমধ্যস্থো যথা ভ্রমতি লূতকঃ।
জীবস্য মূলচক্রেঽস্মিন্নধঃ প্রাণশ্চরত্যসৌ ॥ ১৯ ॥
প্রাণারূঢ়ো ভবেজ্জীবঃ সর্ব্বজীবেষু সর্ব্বদা।

এবং পক্ষিগণের উদরের মধ্যস্থানই দেহমধ্য বলিয়া উক্ত। এই দেহমধ্যই সমস্ত জীবগণের অগ্নিস্থান ॥ ১৩-১৪ ॥

মনুষ্যদেহের কন্দস্থান দেহমধ্য হইতে নয় অঙ্গুলি উর্দ্ধে অবস্থিত, উহা চারি অঙ্গুলি দীর্ঘ ও চারি অঙ্গুলি বেধবিশিষ্ট। ডিম্বাকৃতির ন্যায় ইহার আকৃতি এবং শোণিতাদির দ্বারা বিভূষিত ॥ ১৫-১৬ ॥ চতুষ্পদ প্রাণিগণের এবং তির্য্যগ্‌যোনিজাত পক্ষী প্রভৃতি প্রাণিগণের উদরের মধ্যস্থানই কন্দ বলিয়া উক্ত হয়। এই কন্দমধ্যে নাভি অবস্থিত আছে। এই নাভিতে একটি চক্র উদ্ভূত হইয়াছে ॥ ১৭ ॥ এই চক্র দ্বাদশটি অরবিশিষ্ট, তদ্দ্বারাই এই জীবদেহ প্রতিষ্ঠিত রহিয়াছে। জীব পাপ ও পুণ্য দ্বারা প্রেরিত হইয়া এই চক্রেই তন্তুপঞ্জরমধ্যস্থিত লূতকের (জালের মধ্যস্থিত মাকড়সার) ন্যায় পরিভ্রমণ করিতেছে। জীবের এই মূলচক্রের অধোভাগে প্রাণপবন নিয়তই সঞ্চরণ

তস্মোর্দ্ধং কুণ্ডলীস্থানং নাভেস্তির্য্যগধোর্দ্ধতঃ।
অষ্টপ্রকৃতিরূপা সা অষ্টধা কুণ্ডলাকৃতিঃ॥ ২০॥
যথাবদ্বায়ুসঞ্চারং যথান্নাদীনি নিত্যশঃ॥ ২১॥
পরিতঃ কন্দপার্শ্বেষু নিরুধ্যৈবং সদা স্থিতা।
মুখেনৈব সমাবেষ্ট্য ব্রহ্মরন্ধ্রমুখং গতা॥ ২২॥
যোগকালে ত্বপানেন প্রবোধং যাতি সাগ্নিনা।
স্ফুরন্ত্যা হৃদয়াকাশান্নাগরূপা মহোজ্জ্বলা।
বায়ুর্বায়ুসখেনৈব ততো যাতি সুষুম্নয়া॥ ২৩॥
কন্দমধ্যে স্থিতা নাড়ী সুষুম্নেতি প্রকীর্ত্তিতা।
তিষ্ঠন্তি পরিতঃ সর্ব্বাশ্চক্রেঽস্মিন্নাড়ীসংজ্ঞিকাঃ॥ ২৪॥

করিয়া থাকে। সমস্ত জীবগণের জীবাত্মা সর্ব্বদাই এই প্রাণ-বায়ুর উপর আরোহণ করিয়া থাকে। এই চক্রের উপরিভাগে নাভির ঊর্দ্ধ, অধঃ ও তির্য্যক্‌দেশ কুণ্ডলীর স্থান। ঐ কুণ্ডলী অষ্ট-প্রকৃতিস্বরূপা, উহার আকৃতি অষ্টাবৃত্ত কুণ্ডলীর ন্যায়। এই কুণ্ডলী বায়ুর স্বচ্ছ সঞ্চার এবং প্রত্যহ ভুক্তান্নাদি নিরোধ পূর্ব্বক সর্ব্বদাই কন্দস্থানের চতুষ্পার্শ্ব পরিবেষ্টন করিয়া অবস্থিতি করিতেছে এবং ব্রহ্মরন্ধ্রের মুখদ্বার পর্য্যন্ত গমন করিয়া নিজ মুখ দ্বারা উহা আচ্ছাদিত করিয়া রাখিয়াছে॥১৮-২২। স্বীয় প্রভায় মহোজ্জ্বলা এই ভুজঙ্গাকৃতি কুণ্ডলী যোগকালে অগ্নি-সমন্বিত অপান-বায়ু কর্ত্তৃক জাগরিত হইয়া হৃদয়াকাশে দীপ্তি পাইতে থাকে। তখন প্রাণপবন স্বীয় সখা অগ্নির সহিত মিলিয়া সুষুম্না-নাড়ীতে গমন করিয়া থাকে॥ ২৩॥ কন্দের মধ্যভাগে যে নাড়ী অবস্থিত আছে, তাহার নাম সুষুম্না। এই কন্দচক্রের চতুর্দ্দিকে সমস্ত নাড়ীই অবস্থিতি করিতেছে॥ ২৪॥

নাড়ীনামপি সর্ব্বাসাং মুখ্যা গার্গি চতুর্দ্দশ॥ ২৫।
ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব সুষুম্না চ সরস্বতী।
বারুণী চৈব পূষা চ হস্তিজিহ্বা যশস্বিনী॥ ২৬॥
বিশ্বোদরী কুহূশ্চৈব শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী।
অলম্বুষা চ গান্ধারী মুখ্যাশ্চৈতাশ্চতুর্দ্দশ॥ ২৭॥
তাসাং মুখ্যতমাস্তিস্রস্তিসৃষ্বেকোত্তমোত্তমা।
মুক্তিমার্গেতি সা প্রোক্তা সুষুম্না বিশ্বধারিণী॥ ২৮॥
কন্দস্য মধ্যমে গার্গি সুষুম্না চ প্রতিষ্ঠিতা।
পৃষ্ঠমধ্যে স্থিতেনাস্থ্না সহ মূর্দ্ধ্নি ব্যবস্থিতা॥ ২৯॥
মুক্তিমার্গে সুষুম্না সা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রকীর্ত্তিতা।
অব্যক্তা সা চ বিজ্ঞেয়া সূক্ষ্মা সা বৈষ্ণবী স্মৃতা॥ ৩০॥

হে গার্গি! নাড়ী-সমূহের মধ্যে চতুর্দ্দশটি নাড়ীই প্রধান। তাহাদের নাম যথা,—ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, সরস্বতী, বারুণী, পূষা, হস্তিজিহ্বা, যশস্বিনী, বিশ্বোদরী, কুহূ, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, অলম্বুষা ও গান্ধারী। এই চৌদ্দটি নাড়ী প্রধান বলিয়া কীর্ত্তিত হইয়াছে॥ ২৫-২৭॥ এই চৌদ্দটির মধ্যে আবার তিনটি প্রধান। এই তিনটির মধ্যে আবার একটি সর্ব্বপ্রধান, এই মুখ্যতমার নাম সুষুম্না, এই নাড়ী বিশ্ব ধারণ করিয়া আছে এবং এই নাড়ীই মুক্তিমার্গ বলিয়া কথিত হইয়া থাকে॥ ২৮॥ কন্দের মধ্যস্থানে এই সুষুম্নার অবস্থিতি। পৃষ্ঠমধ্যস্থিত অস্থির সহিত অর্থাৎ ঐ অস্থির মধ্যস্থান দিয়া উহা মূর্দ্ধস্থান পর্য্যন্ত ব্যাপিয়া অবস্থিত আছে। মুক্তিমার্গে এই নাড়ীই ব্রহ্মরন্ধ্র নামে কীর্ত্তিত হইয়াছে। এই সুষুম্না-নাম্নী নাড়ী অব্যক্তা, অতিশয় সূক্ষ্মা এবং বৈষ্ণবী অর্থাৎ বিষ্ণু-দৈবতা বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে॥ ২৯ ৩০॥

ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব তস্যাঃ সব্যে চ দক্ষিণে।
ইড়া তস্যাঃ স্থিতা সব্যে পিঙ্গলা দক্ষিণে তথা ॥ ৩১ ॥
ইড়ায়াং পিঙ্গলায়াঞ্চ চরতশ্চন্দ্রভাস্করৌ।
ইড়ায়াং চন্দ্রমা জ্ঞেয়ঃ পিঙ্গলায়াং রবিঃ স্মৃতঃ ॥ ৩২ ॥
চন্দ্রস্তামস ইত্যুক্তঃ সূর্য্যো রাজস উচ্যতে।
বিষমার্গো রবেভাগঃ সোমভাগোঽমৃতং স্মৃতম্ ॥ ৩৩ ॥
তদেব দধতঃ সর্ব্বং কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্।
ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্য গুপ্তমেতদুদাহৃতম্ ॥ ৩৪ ॥
সরস্বতী কুহূশ্চৈব সুষুম্না পার্শ্বয়োঃ স্থিতে।
গান্ধারী হস্তিজিহ্বা চ মধ্যে বিশ্বোদরী স্থিতা ॥ ৩৫ ॥
যশস্বিন্যাঃ কুহোর্ম্মধ্যে বারুণী চ প্রতিষ্ঠিতা।
পূষায়াশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধ্যে যশস্বিনী ৩৬ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা ইহার বাম ও দক্ষিণপার্শ্বে অবস্থিত অর্থাৎ ইড়া বামপার্শ্বে এবং পিঙ্গলা ইহার দক্ষিণপার্শ্বে অবস্থিতি করিতেছে ॥৩১॥ ইড়াতে ও পিঙ্গলাতে চন্দ্র ও সূর্য্য নিরন্তর বিচরণ করিয়া থাকেন। তন্মধ্যে ইড়ায় চন্দ্রমা এবং পিঙ্গলায় ভাস্কর অবস্থিতি করেন ॥৩২॥ চন্দ্র তমোগুণময় এবং সূর্য্য রজোগুণাত্মক। রবির মার্গ বিষময় এবং চন্দ্রের মার্গ অমৃতময় জানিবে ॥৩৩॥ তাঁহারা উভয়ে রাত্রিন্দিবরূপ কালের বিধানকর্ত্তা। সুষুম্না নাড়ী ঐ কালের ভোক্ত্রী, এই তত্ত্ব অতিশয় গূঢ় বলিয়া উক্ত হইয়াছে॥৩৪॥ সরস্বতী ও কুহূনাম্নী নাড়ী দুইটিও ইহার উভয়পার্শ্ববর্ত্তিনী। গান্ধারী ও হস্তিজিহ্বা নাম্নী নাড়ীদ্বয়ও ইহার পার্শ্বস্থিতা। এই দুইটির মধ্যস্থলে বিশ্বোদরী নাড়ী অবস্থিতি করিতেছে ॥৩৫॥ যশস্বিনী ও কুহূনামক নাড়ীদ্বয়ের মধ্যস্থলে বারুণী নাড়ী অবস্থিত

গান্ধার্য্যাশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধ্যে পয়স্বিনী।
অলম্বুষা চ বিপ্রেন্দ্রে কন্দমধ্যাদধঃ স্থিতা ॥ ৩৭ ॥
পূর্ব্বভাগে সুষুম্নায়াস্ত্বামেঢ্রান্তং কুহূঃ স্থিতা।
অধশ্চোর্দ্ধঞ্চ বিজ্ঞেয়া বারুণী সর্ব্বগামিনী ॥ ৩৮ ॥
যশস্বিনী চ যা নাড়ী পাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে।
পিঙ্গলা চোর্দ্ধগা যাম্যে নাসান্তং বিদ্ধি মে প্রিয়ে ॥ ৩৯ ॥
যাম্যে পূষা চ নেত্রান্তা পিঙ্গলায়াঃ সুপৃষ্ঠতঃ।
যশস্বিনী তথা গার্গি যাম্যকর্ণান্তমিষ্যতে ॥ ৪০ ॥
সরস্বতী তথা চোর্দ্ধমাজিহ্বায়াঃ প্রতিষ্ঠিতা।
আসব্যকর্ণাদ্বিপ্রেন্দ্রে শঙ্খিনী চোর্দ্ধগা মতা ॥ ৪১ ॥
গান্ধারী সব্যনেত্রান্তামিড়ায়াঃ পৃষ্ঠতঃ স্থিতাঃ।
ইডা চ সব্যনাসান্তা মধ্যভাগে ব্যবস্থিতা ॥৪২॥

পূষা ও সরস্বতীর মধ্যস্থলে যশস্বিনী। গান্ধারী ও সরস্বতীর মধ্যে পয়স্বিনী অবস্থিত। হে বিপ্রবর্য্যে! অলম্বুষানাড়ী কন্দমধ্য হইতে অধোভাগে গমন করিয়াছে ॥ ৩৬-৩৭ ॥ সুষুম্নার পূর্ব্ব-দেশস্থ কুহূনাম্নী নাড়ী মেঢ্র পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছে। বারুণী নাড়ী দেহের ঊর্দ্ধ ও অধঃ প্রভৃতি সর্ব্বস্থানেই গমন করি-য়াছে ॥ ৩৮ ॥ যশস্বিনী পদের অঙ্গুষ্ঠাগ্রভাগ পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে, হে প্রেয়সি! তুমি জানিও যে, সুষুম্নার দক্ষিণদিকে পিঙ্গলানাড়ী ঊর্দ্ধদিকে গমন করিয়া নাসিকার অন্তভাগ পর্য্যন্ত বিস্তৃত হইয়া আছে ॥৩৯॥ আর দক্ষিণদিকে পূষানাড়ী পিঙ্গলার পৃষ্ঠদেশ পর্য্যন্ত অবস্থিত হইয়া নেত্রপ্রান্ত পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত হইয়া আছে এবং যশস্বিনী দক্ষিণকর্ণ পর্য্যন্ত বিস্তৃত; সেইরূপে সরস্বতী ঊর্দ্ধে গমন করিয়া জিহ্বাগ্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত॥৪০-৪১॥ শঙ্খিনী ঊর্দ্ধদিকে গমন পূর্ব্বক

হস্তিজিহ্বা তথা সব্যপাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে।
বিশ্বোদরী তু যা নাড়ী তুন্দমধ্যে প্রতিষ্ঠিতা ॥ ৪৩ ॥
অলম্বুষা মহাভাগে পায়ুমূলাদধোগতা।
এতাস্বন্যাঃ সমুৎপন্নাঃ শিরাস্ত্বন্যাশ্চ তাস্বপি ॥ ৪৪ ॥
যথাশ্বত্থদলে তদ্বৎ পদ্মপত্রেষু বা শিরাঃ।
নাড়ীষ্বেতাসু সর্ব্বাসু বিজ্ঞাতব্যাস্তপোধনে ॥ ৪৫ ॥
প্রাণোঽপানশ্চ সমানশ্চোদানো ব্যান এব চ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪৬ ॥
এতে নাড়ীষু সর্ব্বাসু চরন্তি দশবায়বঃ।
এতেষু বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ প্রাণাদয়ঃ স্মৃতাঃ ॥ ৪৭ ॥
তেষু মুখ্যতমাবেতৌ প্রাণাপানৌ নরোত্তমে।
প্রাণ এবৈতয়োর্ম্মুখ্যঃ সর্ব্বপ্রাণভৃতাং সদা ॥ ৪৮ ॥

বামকর্ণের প্রান্ত পর্য্যন্ত বিস্তৃত। গান্ধারী ইড়ানাড়ীর পৃষ্ঠে থাকিয়া বামনেত্রান্ত পর্য্যন্ত এবং ইডা মধ্যভাগে থাকিয়া বামনাসার অগ্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে ॥ ৪২ ॥ হস্তিজিহ্বা বামপদাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত এবং বিশ্বোদরী উদরমধ্যভাগে গমন করিয়াছে ॥ ৪৩ ॥ হে মহাভাগে! অলম্বুষা গুহ্যদেশের মূল হইতে অধোদিকে গমন করিয়াছে। এই নাড়ী-সকল হইতে আরও অন্যান্য বহুতর শিরা-সমূহ উৎপন্ন হইয়াছে। হে তাপসি! অশ্বত্থপত্রে অথবা পদ্মপত্রে শিরা-জাল যেরূপ সর্ব্বত্র পরিব্যাপ্ত, এই নাড়ীসকলও দেহমধ্যে সেইরূপ বিস্তৃত হইয়া রহিয়াছে ॥৪৪-৪৫॥ প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই দশ প্রকার বায়ু সর্ব্বদাই উক্ত নাড়ীসকলের মধ্যে বিচরণ করিয়া থাকে। দশবায়ুর মধ্যে প্রাণাদি পঞ্চবায়ু প্রধান। এই পাঁচটির মধ্যে প্রাণ ও অপান

আস্যনাসিকয়োর্মধ্যে হৃন্মধ্যে নাভিমধ্যমে।
প্রাণলয়মিতি প্রাহুঃ পাদাঙ্গুষ্ঠে চ কেচন ॥ ৪৯॥
অধশ্চোর্দ্ধঞ্চ কুণ্ডল্যাঃ পরিতঃ প্রাণসংজ্ঞকঃ।
ছয়েষু তেষু গাত্রেষু প্রকাশয়তি দীপবৎ ॥ ৫০ ॥
ব্যানঃ শ্রোত্রাক্ষিমধ্যে চ কৃকাট্যাং গুল্ফয়োরপি।
ঘ্রাণে গলে স্ফিচৌ দেশে তিষ্ঠত্যত্র ন সংশয়ঃ ॥ ৫১ ॥
অপাননিলয়ং কেচিদ্গুদমেঢ্রোরুজানুষু।
উদরে বৃষণে কট্যাং জঙ্ঘে নাভৌ বদন্তি হি ॥ ৫২ ॥
গুদাগ্ন্যাধারয়োস্তিষ্ঠন্ মধ্যেঽপানঃ প্রভঞ্জনঃ।
স্থানেষ্বেতেষু সততং প্রকাশয়তি দীপবৎ ॥ ৫৩॥

প্রধান। হে নারীশ্রেষ্ঠে! এই উভয়ের মধ্যে আবার প্রাণীদিগের প্রাণবায়ু শ্রেষ্ঠ ॥৪৬-৪৮॥ মুখনাসিকার মধ্যে, উদরমধ্যে ও নাভি-মধ্যে প্রাণবায়ু অবস্থিতি করে। কেহ কেহ কহেন যে, পাদাঙ্গুষ্ঠ প্রাণবায়ুর বসতিস্থান ॥ ৪৯ ॥ এই প্রাণনামক বায়ু কুণ্ডলীচক্রের অধঃ ও উর্দ্ধভাগে এবং চারিদিকে ব্যাপ্ত থাকিয়া দেহমধ্যস্থ গূঢ়-স্থান সমস্ত দীপবৎ প্রকাশ করিয়া থাকে ॥ ৫০ ॥ ব্যানবায়ু কর্ণ ও নেত্রমধ্য, কৃকাটিকা (ঘাড়), গুল্ফদ্বয়, নাসিকা, গলদেশ, স্ফিক্দ্বয় (কটির অধোদেশ) এই সকল স্থানে অবস্থিতি করিয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ৫১ ॥ কেহ কেহ কহেন যে, গুহ্যদেশ, মেঢ্র, উরু, জানু, উদর, অণ্ডকোষ, কটি, জঙ্ঘাদ্বয় ও নাভি এই সকল স্থান অপানবায়ুর আশ্রয় ॥ ৫২ ॥ বস্তুতঃ অপানবায়ু গুহ্য ও অগ্ন্যা-ধার-স্থানের মধ্যে অবস্থিতি করিয়া দীপের ন্যায় ঐ সকল স্থান

উদানঃ সর্ব্বসন্ধিস্থঃ পাদয়োর্হস্তয়োরপি।
সমানঃ সর্ব্বগাত্রেষু সর্ব্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ॥ ৫৪॥
ভুক্তং সর্ব্বং রসং গাত্রে ব্যাপয়ন্ বহ্নিনা সহ।
দ্বাসপ্ততিসহস্রেষু নাড়ীমার্গেষু সঞ্চরন্॥ ৫৫॥
সমানবায়ুরেবৈকঃ সর্ব্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ।
অগ্নিভিঃ সহ সর্ব্বত্র সাঙ্গোপাঙ্গকলেবরে॥ ৫৬॥
নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ ত্বগস্থ্যাদিষু সংস্থিতাঃ।
তুন্দস্থং জলমন্নঞ্চ রসানি চ সমীকৃতম্॥ ৫৭॥
তুন্দমধ্যে গতঃ প্রাণস্তানি কুর্য্যাৎ পৃথক্ পৃথক্।
পুনরগ্নৌ জলং স্থাপ্য অন্নাদীনি জলোপরি॥ ৫৮॥
স্বয়ং অপানঃ সংপ্রাপ্য তেনৈব সহ মারুতঃ।
প্রয়াতি জ্বলনং তত্র দেহমধ্যগতং পুনঃ॥ ৫৯॥

প্রকাশিত করিতেছে॥ ৫৩॥ উদানবায়ু সমস্ত সন্ধিস্থানে এবং হস্তপাদে অবস্থিতি করে। সমান-বায়ু সমস্ত গাত্র ব্যাপিয়া বাস করিয়া থাকে॥ ৫৪॥ এক ব্যান সমস্ত ভুক্ত দ্রব্যের রস অগ্নির সহিত শরীরের সর্ব্বস্থানে ব্যাপিত করিয়া থাকে। এই একমাত্র ব্যানবায়ু ৭২০০০ বাহাত্তর হাজার নাড়ীপুঞ্জে সঞ্চরণ পূর্ব্বক অগ্নির সহিত শরীরেব সমস্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ-স্থান ব্যাপিয়া অবস্থিতি করিতেছে॥ ৫৫-৫৬॥ নাগাদি বায়ুপঞ্চক ত্বক্, অস্থি প্রভৃতি স্থানে অবস্থিতি করিয়া উদরস্থিত জল, অন্ন ও রসাদির সমীকরণ করিয়া থাকে। উদরমধ্যস্থিত প্রাণবায়ু তত্রস্থিত জল, অন্ন ও রসাদিকে পৃথক্ পৃথক্ করে। তখন অপানবায়ু স্বয়ং উপস্থিত হইয়া অগ্নির উপর জল, জলের উপর অন্নাদি সংস্থাপন পূর্ব্বক পুনর্ব্বার দেহমধ্যস্থিত বহ্নিস্থানে প্রতিগমন করে॥৫৭-৫৯॥

বায়ুনা ব্যতিতো বহ্নিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ।
ততো জ্বলতি বিপ্রেন্দ্রে স্বকুলে দেহমধ্যমে ॥ ৬০ ॥
জ্বালাভির্জ্জলিতস্তত্র প্রাণেন প্রেরিতস্ততঃ।
জলমত্যুষ্ণমকরোৎ কোষ্ঠমধ্যগতং তদা ॥ ৬১ ॥
অন্নং ব্যঞ্জনসংযুক্তং জলোপরি সমর্পিতম্।
ততঃ সুপক্বমকরোদ্বহ্নিঃ সন্তপ্তবারিণা ॥ ৬২ ॥
স্বেদমূত্রে জলং স্যাতাং বীর্য্যরূপং রসো ভবেৎ।
পুরীষমন্নং স্যাদ্গার্গি প্রাণঃ কুর্য্যাৎ পৃথক্ পৃথক্ ॥ ৬৩ ॥
সমানবায়ুনা সার্দ্ধং রসং সর্ব্বাসু নাড়ীষু।
ব্যাপয়ঞ্শ্বাসরূপেণ দেহে চরতি মারুতঃ ॥ ৬৪ ॥
ব্যোমরন্ধ্রৈশ্চ নবভির্বিণ্মূত্রাণাং বিসর্জ্জনম্।
কুর্ব্বন্তি বায়বঃ সর্ব্বে শরীরেষু শরীরিণাম্ ॥ ৬৫ ॥

হে বিপ্রবর্য্যে! তখন ঐ অগ্নি অপানবায়ু দ্বারা উত্তেজিত হইয়া শনৈঃ শনৈঃ দেহস্থ নিজস্থানে জ্বলিতে থাকে ॥ ৬০ ॥ তদনন্তর শিখাবিশিষ্ট সেই অগ্নি প্রাণবায়ু কর্ত্তৃক প্রেরিত হইয়া কোষ্ঠমধ্যস্থিত জলকে অতিশয় উষ্ণ করিয়া থাকে ॥ ৬১ ॥ তখন ঐ বহ্নি জলোপরি সংস্থাপিত ভুক্ত অন্ন-জলাদিকে সেই সন্তপ্ত জল দ্বারা উত্তমরূপে পাক করে ॥৬২॥ হে গার্গি! তখন ঐ পক্ব জলাদি স্বেদ ও মূত্ররূপে এবং রসাদি বীর্য্যরূপে আর অন্নাদি পুরীষরূপে পরিণত হয়। প্রাণবায়ু এই সকল কার্য্য পৃথক্ পৃথক্‌রূপে সম্পাদন করিয়া থাকে ॥ ৬৩ ॥ তদনন্তর ঐ প্রাণ সমান-বায়ুর সহিত মিলিত হইয়া অন্ন-রসাদিকে সমস্ত নাড়ীতে পরিব্যাপ্ত করিয়া নিশ্বাস-প্রশ্বাসরূপে দেহমধ্যে সঞ্চরণ করিয়া থাকে ॥৬৪॥ নয়টি শূন্যরন্ধ্র দ্বারা ঐ স্বেদ, বিষ্ঠা ও মূত্রাদি দেহ হইতে বহির্গত

নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসরূপেণ প্রাণকর্ম্ম সমীরিতম্।
অপানবায়োঃ কর্ম্মৈতদ্বিণ্মূত্রাদিবিসর্জ্জনম্ ॥ ৬৬ ॥
হানোপাদানচেষ্টাদি ব্যানকর্ম্মেতি চেষ্যতে।
উদানকর্ম্ম তচ্চোক্তং দেহস্যোন্নয়নাদি যৎ ॥ ৬৭ ॥
পোষণাদি সমানস্য শরীরে কর্ম্ম কীর্ত্তিতম্।
উদ্গারাদিগুণো যস্ত নাগকর্ম্ম সমীরিতম্ ॥ ৬৮ ॥
নিমীলনাদি কূর্ম্মস্য ক্ষুত্তৃষে কৃকরস্য চ।
দেবদত্তস্য বিপেন্দ্রে তন্দ্রাকর্ম্মেতি কীর্ত্তিতম্।
ধনঞ্জয়স্য শোষাদি সর্ব্বকর্ম্ম প্রকীর্ত্তিতম্ ॥ ৬৯ ॥
জ্ঞাত্বৈবং নাড়ীসংস্থানং বায়ূনাং স্থানকর্ম্ম চ।
বিধিনোক্তেন মার্গেণ নাড়ীসংশোধনং কুরু ॥ ৭০ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে চতুর্থোঽধ্যায়ঃ ॥ ৪ ॥

হইয়া যায়। বায়ু সকল সর্ব্বদা এইরূপে শরীরমধ্যে কার্য্য সম্পাদন করিতেছে ॥ ৬৫ ॥ নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস প্রাণবায়ুর কার্য্য বলিয়া উক্ত হয়। বিষ্ঠামূত্রাদির বহির্নিঃসারণ অপানবায়ুর কার্য্য ॥ ৬৬ ॥ ক্ষয় ও সংগ্রহ ব্যানবায়ুর কার্য্য, অঙ্গের উন্নয়নাদি উদানের কার্য্য এবং দেহের পোষণাদি সমানবায়ুর কার্য্য বলিয়া কথিত হয়। উদ্গারাদি নাগবায়ুর কার্য্য। হে বিপ্রবর্য্যে গার্গি! নিমীলনাদি কূর্ম্ম বায়ুর কার্য্য, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা কৃকর-বায়ুর কার্য্য। নিদ্রাতন্দ্রাদি দেবদত্তের কার্য্য, শোষণাদি সমস্ত ক্রিয়া ধনঞ্জয়-নামক বায়ুর কার্য্য বলিয়া উক্ত হইয়া থাকে ॥ ৬৭-৬৯ ॥ হে গার্গি! এইরূপে নাড়ী সকলের সংস্থান ও বায়ুসকলের স্থান এবং কর্ম্ম অবগত হইয়া শাস্ত্রোক্ত বিধি অনুসারে নাড়ী সকলের শোধন করিবে ॥ ৭০ ॥

পঞ্চমোঽধ্যায়ঃ।

নাড়ীশুদ্ধিঃ।

গার্গ্যুবাচ।

ভগবন্ ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠ সর্ব্বশাস্ত্রবিশারদ।
কেনোপায়েন শুদ্ধাঃ স্যুর্নাড্যো মে ত্বং বদ প্রভো॥ ১॥
ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্যা ব্রহ্মবিদ্ব্রাহ্মণস্তদা।
তাং সমালোক্য কৃপয়া নাড়ীশুদ্ধিমভাষত॥ ২॥

ভগবানুবাচ।

বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ।
যমৈশ্চ নিয়মৈর্যুক্তঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ॥ ৩॥

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্! আপনি বেদজ্ঞগণের শ্রেষ্ঠ এবং সর্ব্বশাস্ত্রবিশারদ; হে প্রভো! কি উপায়ে নাড়ীসকল শুদ্ধ হয়, সেই বিষয় আমাকে বলুন্॥১॥ ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণ মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্ত্তৃক এইরূপে উক্ত হইয়া তাঁহার প্রতি নেত্রনিক্ষেপ পূর্ব্বক নাড়ীশুদ্ধির বিবরণ বলিতে আরম্ভ করিলেন॥২॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য বলিলেন, কামনা ও সঙ্কল্পবর্জ্জিত হইয়া বিহিত ক্রিয়াসকলের অনুষ্ঠান করিবে। যম ও নিয়মে নিযুক্ত হইয়া সকল প্রকার বিষয়-বাসনা পরিত্যাগ করিবে॥৩॥

কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরায়ণঃ।
গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ ॥ ৪ ॥
স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতঃ।
তপোবনং সুসংপ্রাপ্য ফলমূলোদকান্বিতম্ ॥ ৫ ॥
তত্র রম্যে শুচৌ দেশে ব্রহ্মঘোষসমন্বিতে।
স্বধর্ম্মনিরতৈঃ শান্তৈর্ব্রহ্মবিদ্ভিঃ সমাবৃতে ॥ ৬ ॥
বারিভিশ্চ সুসংপূর্ণে পুষ্পৈর্নানাবিধৈর্যুতে।
ফলমূলৈশ্চ সংপূর্ণে সর্ব্বকামফলপ্রদে ॥ ৭ ॥
দেবাশ্রমে বা নদ্যাং বা গ্রামে বা নগরেষু বা।
সুশোভনং মঠং কৃত্বা সর্ব্বরক্ষাসমন্বিতম্ ॥ ৮ ॥
ত্রিকালস্নানসংযুক্তঃ স্বধর্ম্মনিরতঃ সদা।
বেদান্তশ্রবণং কুর্ব্বংস্তস্মিন্ যোগং সমভ্যসেৎ ॥ ৯ ॥

কৃতবিদ্য, জিতক্রোধ, সত্যপরায়ণ, পিতা-মাতার প্রতি ভক্তিমান্, নিরন্তর গুরুজনগণের শুশ্রূষায় নিযুক্ত, স্বীয় আশ্রমে অবস্থিত, সদাচার, বিদ্বান্, জ্ঞানিগণ কর্ত্তৃক সুশিক্ষিত হইয়া সাধুশীল ব্যক্তি ফলমূল ও সলিল-সমন্বিত তপোবনে গমন করিয়া বেদধ্বনি-সমন্বিত, স্বধর্ম্মনিরত, জিতেন্দ্রিয় বেদজ্ঞগণে সমাবৃত কোন মনোরম সুপবিত্র স্থানে কিংবা নানাবিধ ফলমূল ও পুষ্পপরিপূর্ণ সলিলসমন্বিত সর্ব্বকামার্থপ্রদ দেবালয় বা নদী অথবা গ্রাম কিংবা নগরে সমস্ত বিঘ্ন ও বাধাদি হইতে সুরক্ষিত সুশোভন মঠ নির্ম্মাণ করিয়া সেই স্থানে ত্রিসন্ধ্যা স্নানে নিযুক্ত ও সর্ব্বদা স্বধর্ম্মনিরত থাকিয়া বেদান্ত শ্রবণপূর্ব্বক যোগাভ্যাসে সম্যক্‌রূপ নিযুক্ত থাকিবে ॥ ৩-৯ ॥

কেচিদ্বদন্তি মুনয়স্তপঃস্বাধ্যায়সংযুতাঃ ॥ ১০ ॥
নির্জ্জনে নিলয়ে রম্যে বাতাতপবিবর্জ্জিতে।
বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ শুচির্ভূত্বা সমাহিতঃ।
মন্ত্রৈর্ন্যস্ততনুর্ধীরঃ সিতভস্মধরঃ সদা ॥ ১১ ॥
মৃদাসনোপরি কুশান্ সমাস্থায়াথ বাজিনম্ ॥ ১২ ॥
বিনায়কং সুসংপূজ্য ফলমূলোদকাদিভিঃ।
ইষ্টদেবং গুরুং নত্বা তত আরভ্য চাসনম্ ॥ ১৩ ॥
প্রাঙ্মুখোদঙ্মুখো বাপি জিতাসনগতঃ স্বয়ম্।
সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সংবৃতাস্যঃ সুনিশ্চলম্ ॥ ১৪ ॥
নাসাগ্রদৃক্ সদা সম্যক্ সব্যে ন্যস্যেতরং করম্।
নাসাগ্রে শশভৃদ্বিম্বং জ্যোৎস্নাজালবিরাজিতম্ ॥ ১৫
সপ্তমস্য তু বর্গস্য চতুর্থং বিন্দুসংযুতম্।
স্রবন্তমমৃতং পশ্যন্ নেত্রাভ্যাং সুসমাহিতঃ ॥ ১৬ ॥

তপোনিষ্ঠ ও বেদাধ্যয়ননিরত, স্বধর্ম্মপরায়ণ, তন্ত্রশাস্ত্রে নিয়ত নিরত কোন কোন মুনিগণ কহিয়া থাকেন যে, বিহিত কর্ম্মানুষ্ঠানশীল ব্যক্তি বাতাতপবর্জ্জিত মনোহর জনশূন্য স্থানে অবস্থান পূর্ব্বক শুচি হইয়া সমাহিতচিত্তে মন্ত্রদ্বারা অঙ্গন্যাস ও সতত সর্ব্বাঙ্গে শ্বেত ভস্ম ধারণ করিয়া মৃত্তিকার উপর কুশাসন বা মৃগচর্ম্ম বিস্তৃত করিয়া ধীরভাবে উপবেশন করিবে। তদনন্তর ফল, মূল ও জলাদি দ্বারা গণদেবের পূজা পূর্ব্বক অভীষ্ট-দেব ও গুরুদেবকে প্রণাম করিয়া আসন করিতে আরম্ভ করিবে। আসন-জয় হইলে সেই আসন অবলম্বন পূর্ব্বক পূর্ব্বমুখ বা উত্তর-মুখ হইয়া গ্রীবা, মস্তক ও দেহ সমভাবে রাখিয়া, সংবৃতমুখে নিশ্চল থাকিয়া নাসার অগ্রভাগে দৃষ্টি বিন্যাস পূর্ব্বক বামকরের

ইড়ায়াং মায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরং ততঃ।
ততোঽগ্নিং দেহমধ্যস্থং ধ্যায়ন্ জ্বালাবলীযুতম্॥ ১৭॥
রেফঞ্চ বিন্দুসংযুক্তমগ্নিমণ্ডলসংযুতম্।
ধ্যায়ন্ বিরেচয়েৎ পশ্চান্মন্দং পিঙ্গলয়া পুনঃ॥ ১৮॥
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য প্রাণং দক্ষিণতঃ সুধীঃ।
পুনশ্চ রেচয়েদ্ধীমানিড়য়া চ শনৈঃ শনৈঃ॥ ১৯॥
ত্রিচতুর্বৎসরং বাপি ত্রিচতুর্মাসমেব চ।
ষট্ কৃত্বা আচরন্ নিত্যং রহস্যেবং ত্রিসন্ধিষু॥ ২০॥
নাড়ীশুদ্ধিমবাপ্নোতি পৃথক্‌চিহ্নোপলক্ষিতাম্।
শরীরলঘুতা দীপ্তির্বহ্নের্জ্জঠরবর্ত্তিনঃ॥ ২১॥

উপর দক্ষিণ কর বিন্যাস করিবে। তদনন্তর নাসাগ্রে জ্যোৎস্নারাজি-বিরাজিত চন্দ্রবিম্ব এবং বিন্দুসংযুক্ত সপ্তম-বর্গের চতুর্থ অক্ষর অর্থাৎ 'হঁ' এই অমৃতস্রাবী বর্ণটিকে নেত্রদ্বয় দ্বারা দর্শন করিয়া সমাহিতচিত্তে ইড়া নাড়ীতে বায়ু আরোপিত করিয়া তদ্দ্বারা উদর পূর্ণ করিবে। তদনন্তর দেহমধ্যস্থিত জ্বালাসমূহ-সমন্বিত অগ্নিকে ধ্যান করিয়া অগ্নিমণ্ডল-মধ্যস্থিত অনুস্বারযুক্ত রকার অর্থাৎ 'রং' এই বহ্নিবীজ চিন্তা করিয়া পরে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে॥ ১০-১৮॥ সুধী ব্যক্তি পুনর্ব্বার পিঙ্গলা দ্বারা দক্ষিণনাসাপথে প্রাণবায়ু আক-র্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া ইড়া দ্বারা ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে রেচন করিবে॥ ১৯॥ নির্জ্জনে বসিয়া এইরূপ তিন চারি বৎসর বা তিন চারি মাস প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যায় ছয়বার করিয়া অভ্যাস করিলে লক্ষণবিশেষ দ্বারা নাড়ীশুদ্ধি হইল বলিয়া জানিতে পারিবে অর্থাৎ নাড়ীশুদ্ধি হইলে শরীরের লঘুতা, জঠরাগ্নির দীপ্তি

নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতচ্চিহ্নং তৎসিদ্ধিসূচকম্।
যাবন্নৈতানি সম্পশ্যেৎ তাবদেবং সমভ্যসেৎ ॥ ২২ ॥
ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে পঞ্চমোঽধ্যায়ঃ ॥ ৫

ষষ্ঠোঽধ্যায়ঃ।

প্রাণায়ামঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

প্রাণায়ামমথেদানীং প্রবক্ষ্যামি বিধানতঃ।
সমাহিতমনাস্ত্বঞ্চ শৃণু গার্গি বরাননে ॥ ১ ॥
প্রাণাপানসমাযোগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ।
প্রাণায়াম ইতি প্রোক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ ॥ ২ ॥
বর্ণত্রয়াত্মিকা হ্যেতে রেচপূরককুম্ভকাঃ।
স এষ প্রণবঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামশ্চ তন্ময়ঃ ॥ ৩ ॥

এবং দেহাভ্যন্তরে নাদবিশেষ অভিব্যক্ত হইবে। এই সকলই নাড়ীশুদ্ধিসূচক চিহ্ন জানিবে। যাবৎ এই সকল লক্ষণ দেখিতে না পাইবে, তাবৎ ঐরূপ অভ্যাস করিবে ॥ ২০-২২ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বরাননে গার্গি! এক্ষণে আমি বিধিবিহিত প্রাণায়ামের বিষয় বলিব, তুমি একান্তচিত্তে শ্রবণ কর ॥ ১ ॥ প্রাণ ও অপান-বায়ুর পরস্পর সংযোগকে প্রাণায়াম কহে। এই প্রাণায়াম রেচক, পূরক ও কুম্ভক এই তিনটি প্রক্রিয়া দ্বারা সম্পাদিত করিতে হয় ॥ ২ ॥ এই রেচক, পূরক

ইড়য়া বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্।
শনৈঃ ষোড়শভির্মাত্রৈরকারং তত্র সংস্মরেৎ॥ ৪॥
ধারয়েৎ পূরিতং পশ্চাচ্চতুঃষষ্ট্যা চ মাত্রয়া।
উকারমূর্ত্তিমত্রাপি সংস্মরন্ প্রণবং জপেৎ॥ ৫॥
যাবদ্বা শক্যতে তাবৎ ধারণং জপসংযুতম্।
পূরিতং রেচয়েৎ পশ্চাৎ প্রাণং বাহ্যানিলান্বিতম্॥ ৬॥
শনৈঃ পিঙ্গলয়া গার্গি দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া পুনঃ।
প্রাণায়ামো ভবেদেবং পুনশ্চৈবং সমভ্যসেৎ॥ ৭॥

ও কুম্ভক যথাক্রমে অকার, উকার ও মকার এই ত্রিবর্ণাত্মক; অতএব প্রণবও উক্ত ত্রিবর্ণাত্মক। এই হেতু প্রাণায়ামও প্রণবময় বলিয়া উক্ত হইয়াছে॥ ৩॥ প্রথমে ইড়ানাড়ী দ্বারা বাহ্য বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক ষোড়শবার অকারমূর্ত্তি চিন্তা করিয়া প্রণব জপ করিতে করিতে ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে ঐ বায়ু উদরস্থ করিবে॥ ৪॥ অনন্তর উকারমূর্ত্তি স্মরণ পূর্ব্বক চতুঃষষ্টিবার প্রণব জপ করিতে করিতে ঐ পূরিত বায়ুকে উদরে ধারণ করিবে অথবা যতক্ষণ পর্য্যন্ত ধারণ করিতে সমর্থ, ততক্ষণই প্রণব জপ করিতে করিতে উহা ধারণ করিবে। তদনন্তর দ্বাত্রিংশদ্বার প্রণব জপ করিতে করিতে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা ঐ বায়ুকে রেচন করিয়া বাহ্য-বায়ুর সহিত সম্মিলিত করিবে। এইরূপ প্রক্রিয়া করিলে পর একটি প্রাণায়ামের অনুষ্ঠান করা হইল। তদনন্তর আবার মকারমূর্ত্তি স্মরণ করিয়া ষোড়শবার প্রণব জপ করিতে করিতে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ

ততঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য মাত্রৈঃ ষোড়শভিস্তথা ।
মকারমূর্ত্তিমত্রাপি সংস্মরন্ সুসমাহিতঃ ॥ ৮ ॥
পূরিতং ধারয়েৎ প্রাণং প্রণবং বিংশতিদ্বয়ম্ ।
জপেদত্র স্মরন্ মূর্ত্তিং মকারাখ্যং মহেশ্বরম্ ॥ ৯ ॥
যাবদ্বা শক্যতে পশ্চাৎ রেচয়েদিড়য়ানিলম্ ।
এবমেনং পুনঃ কুর্য্যাদিড়য়া পূর্ব্ববৎ প্রিয়ে ॥ ১০ ॥
যদ্বা প্রাণং সমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্ ।
প্রণবেন সুসংযুক্তাং ব্যাহৃতীভিশ্চ সংযুতাম্ ॥ ১১ ॥
গায়ত্রীং বা জপেদ্বিপ্রঃ প্রাণসংযমনে ত্রয়ম্ ।
পুনশ্চৈবং ত্রিভিঃ কুর্য্যাৎ পুনশ্চৈবং ত্রিসন্ধিষু ॥ ১২ ॥
যদ্বা সমভ্যসেন্নিত্যং বৈদিকং লৌকিকং তু বা ।
প্রাণসংযমনে পশ্চাজ্জপেৎ তদ্বিংশতিদ্বয়ম্ ॥১৩॥

করিয়া একাগ্রচিত্তে মকারমূর্ত্তি স্মরণ পূর্ব্বক চত্বারিংশদ্বার প্রণব জপ করিতে করিতে পূরিত বায়ুকে উদরে ধারণ করিবে। অথবা যতক্ষণ সমর্থ হয়, ততক্ষণই প্রণব জপ ও বায়ু ধারণ করিবে। তৎপরে ইড়া দ্বারা ঐ বায়ু ক্রমে ক্রমে ধীরে ধীরে পরিত্যাগ করিবে। হে প্রিয়ে! এইরূপ প্রক্রিয়া পুনর্ব্বার ইড়ানাড়ী দ্বারা পূর্ব্বের ন্যায় অনুষ্ঠান করিবে ॥ ৫-১০ ॥

আর এক প্রকার প্রাণায়াম বা প্রাণসংযম এইরূপ যথা—বিপ্রগণ প্রণব ও ব্যাহৃতির সহিত তিনবার গায়ত্রীজপ করিয়া বাহ্যবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া উদরে ধারণ করিবে। এইরূপে ত্রিসন্ধ্যার প্রতিসন্ধ্যাতে তিন তিনটি করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে ॥ ১১-১২ ॥ অথবা প্রতিদিন প্রাণ-সংযমন-সময়ে

ব্রাহ্মণঃ শ্রুতিসম্পন্নঃ স্বধর্ম্মনিরতঃ সদা।
সবৈদিকং জপেন্মন্ত্রং লৌকিকং ন কদাচন।
কেচিজ্জনহিতার্থায় জপমিচ্ছন্তি লৌকিকম্॥ ১৪॥
দ্বিজবৎ ক্ষত্রিয়স্যোক্তঃ প্রাণসংযমনে জপঃ ১৫॥
বৈশ্যানাং ধর্ম্মযুক্তানাং স্ত্রীশূদ্রাণাং তপস্বিনাম্।
প্রাণসংযমনে গার্গি মন্ত্রং প্রাণববর্জ্জিতম্॥ ১৬॥
নমোঽন্তং শিবমন্ত্রং বা বৈষ্ণবং বা তথা বুধৈঃ।
যদ্বা সমভ্যসেচ্ছূদ্রঃ স্মনার্ষং বিধিপূর্ব্বকম্॥ ১৭॥
প্রাণসংযমনে স্ত্রী চ জপেৎ তদ্বিংশতিদ্বয়ম্।
ন বৈদিকং জপেচ্ছূদ্রঃ স্ত্রিয়শ্চ ন কদাচন।
স্বাশ্রমস্থস্য বৈশ্যস্য কেচিদিচ্ছন্তি বৈদিকম্॥ ১৮॥

চত্বারিংশদ্বার বৈদিক বা লৌকিক মন্ত্র জপ করিবে। বেদসম্পন্ন স্বধর্ম্মনিরত ব্রাহ্মণ সর্ব্বদাই বৈদিক মন্ত্র জপ করিবেন, কদাচ লৌকিক মন্ত্র জপ করিবেন না। কোন কোন মুনি লোকহিতের নিমিত্ত সকলের পক্ষেই লৌকিক মন্ত্রজপের বিধি করিয়াছেন। প্রাণসংযমনবিষয়ে ক্ষত্রিয়ের জপ ব্রাহ্মণের তুল্য বলিয়া বিহিত হইয়াছে॥ ১৩-১৫ ॥ হে গার্গি! তপস্যা-নিরত ধর্ম্মপরায়ণ বৈশ্য, শূদ্র ও স্ত্রীগণ কেবল প্রণবমাত্র পরিত্যাগ পূর্ব্বক শিবমন্ত্র বা বিষ্ণুমন্ত্রের অন্তে "নমঃ" এই শব্দ উচ্চারণ পূর্ব্বক জপ করিবে। অথবা শূদ্রগণ বিধিপূর্ব্বক ঋষিপ্রণীত মন্ত্র জপ করিয়াই প্রাণসংযমন করিবে। স্ত্রী-শূদ্রাদিরা চত্বারিংশদ্বার উক্ত মন্ত্র জপ করিবে! শূদ্র ও স্ত্রীলোক বৈদিক-মন্ত্র কদাচ জপ করিবে না। স্বীয় আশ্রমধর্ম্মস্থিত বৈশ্যের পক্ষে কেহ কেহ বৈদিক মন্ত্রজপের বিধি করিয়াছেন॥ ১৬-১৮ ॥

সন্ধ্যয়োরুভয়োর্নিত্যং গায়ত্র্যা প্রণবেন বা ॥ ১৯ ॥
প্রাণসংযমনং কুর্য্যাদ্‌ব্রাহ্মণো বেদপারগঃ।
নিত্যমেবং প্রকুর্ব্বীত প্রাণায়ামাংস্তু ষোড়শ ॥ ২০ ॥
অপি ভ্রূণহনং মাসাৎ পুনন্ত্যহরহঃ কৃতাঃ।
ঋতুত্রয়াৎ পুনন্ত্যেবং জন্মান্তরকৃতাদঘাৎ ॥ ২১ ॥
সংবৎসরাৎ ব্রহ্মবধাৎ তস্মান্নিত্যং সমভ্যসেৎ।
যোগাভ্যাসরতাস্ত্বেবং স্বধর্ম্মনিরতাশ্চ যে।
প্রাণসংযমনেনৈব সর্ব্বে মুক্তা ভবন্তি হি ॥ ২২ ॥
বাহ্যাদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ ॥ ২৩ ॥
সম্পূর্ণকুম্ভবদ্বায়োর্ধারণং কুম্ভকো ভবেৎ।
বহির্বিরেচনং বায়োরুদরাদ্রেচনং হি যৎ ॥ ২৪ ॥

বেদপারগ ব্রাহ্মণ প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যায় প্রণব অথবা গায়ত্রী পাঠ পূর্ব্বক ষোড়শবার প্রাণায়াম করিবেন। প্রত্যহ এইরূপে প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে একমাসের পর ভ্রূণহত্যাজনিত পাপ হইতে, ছয় মাস অভ্যাস করিলে জন্মান্তরকৃত পাপ হইতে এবং সংবৎসর অভ্যাস করিলে ব্রহ্মহত্যাজনিত পাপ হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারা যায়; অতএব প্রতিদিনই প্রাণায়ামের অনুষ্ঠান করা একান্ত কর্ত্তব্য। যাঁহারা যোগাভ্যাসে ও স্বধর্ম্মে নিরত, তাঁহারা প্রাণসংযমন দ্বারা নিশ্চিতই মুক্তিলাভে সমর্থ হইয়া থাকেন, সন্দেহ নাই ॥১৯-২২॥

বাহ্যস্থান হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করাকে পূরক কহে। পূর্ণকুম্ভের ন্যায় উদরে বায়ু ধারণ করাকে কুম্ভক কহে। উদর হইতে ঐ বায়ুকে বাহিরে নিঃসারণ করার নাম

প্রস্বেদজনকো যস্তু প্রাণায়ামেষু সোঽধমঃ।
কম্পে চ মধ্যমঃ প্রোক্ত উত্থানে চোত্তমো ভবেৎ ॥ ২৫ ॥
পূর্ব্বং পূর্ব্বং প্রকুর্ব্বীত যাবদুত্তমসম্ভবঃ।
সম্ভবত্যুত্তমে গার্গি প্রাণায়ামে সুখী ভবেৎ ॥২৬ ॥
প্রাণো লয়তি তেনৈব দোহস্থাস্তস্ততোঽধিকঃ।
দেহশ্চোত্তিষ্ঠতে তেন কৃতাসনপরিগ্রহঃ ॥২৭ ॥
নিশ্বাসোচ্ছ্বাসকৌ তস্য ন বিদ্যেতে কথঞ্চন।
দেহে যদাপি তৌ স্যাতাং স্বাভাবিকগুণাবুভৌ ॥ ২৮ ॥
তথাপি নশ্যতস্তেন প্রাণায়ামোত্তমেন হি।
তয়োর্নাশে সমর্থঃ স্যাৎ কর্ত্তুং কেবলকুম্ভকম্ ॥ ২৯ ॥

রেচক ॥ ২৩-২৪ ॥ প্রাণায়ামকালে শরীর হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হইলে তাহাকে অধম লক্ষণ, শরীরে কম্প হইলে তাহাকে মধ্যম লক্ষণ, আর যদি সমস্ত শরীর উর্দ্ধগামী হয় অর্থাৎ শূন্যে উঠে, তবে তাহাকে উত্তম লক্ষণ কহে ॥২৫ ॥ যাবৎ উত্তম লক্ষণ না হয়, তাবৎ অধমাদি অভ্যাস করিবে। যখন উত্তমের সম্ভাবনা হইবে, তখন প্রাণায়ামে প্রচুর সুখানুভব হইতে থাকিবে ॥২৬ ॥ প্রাণপবন দেহ হইতে দীর্ঘ হইলেও এই ক্রিয়ার দ্বারা সংযমিত হইয়া শরীরের অন্তর্ভাগেই লীন হইয়া থাকিবে, তখন আসন-বিশিষ্ট শরীর উর্দ্ধদিকে শূন্যে উত্থিত হইবে ॥ ২৭ ॥ তখন তাহার কোন প্রকার নিশ্বাস বা প্রশ্বাস বিদ্যমান থাকিবে না। নিশ্বাস ও প্রশ্বাস দেহের স্বাভাবিক গুণ বটে, তথাপি প্রাণায়ামের উত্তম লক্ষণ প্রকাশ পাইলে উহারা বিনাশ পাইয়া থাকে এবং নিশ্বাস-প্রশ্বাস বিনাশ পাইলে যোগী কেবল-কুম্ভক

রেচকং পূরকং মুক্ত্বা সুখং যদ্বায়ুধারণম্।
প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ ॥৩০ ॥
রেচ্য চাপূর্য্য যঃ কুর্য্যাৎ স বৈ সহিতকুম্ভকঃ।
সহিতং কেবলঞ্চাপি কুম্ভকং নিত্যমভ্যসেৎ ॥৩১ ॥
যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যসেৎ।
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ॥ ৩২ ॥
ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
মনো লয়ত্বং লভতে পলিতাদি বিনশ্যতি ॥ ৩৩ ॥
মুক্তেরয়ং মহামার্গো মকারাখ্যোঽন্তরাত্মনঃ।
নাদঞ্চোৎপাদয়ত্যেষ কুম্ভকঃ প্রাণসংযমঃ ॥ ৩৪ ॥

অভ্যাস করিতে সমর্থ হয় ॥ ২৮-২৯ ॥ রেচক ও পূরক পরিত্যাগ পূর্ব্বক সুখে একমাত্র বায়ু ধারণ পূর্ব্বক যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহার নাম কেবলকুম্ভক ॥ ৩০ ॥ বায়ুর পূরণ ও রেচন এই দুই ক্রিয়া দ্বারা যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহাকে "সহিত কুম্ভক" কহে। প্রতিদিন সহিত ও কেবল এই দুই প্রকার কুম্ভকই অভ্যাস করা উচিত ॥ ৩১ ॥ যে পর্য্যন্ত কেবল কুম্ভক সিদ্ধ না হয়, তাবৎ সহিতকুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে। যখন রেচক ও পূরকবিহীন কেবলকুম্ভক সিদ্ধ হয়, তখন তাহার ত্রিভুবনে কিছুই দুর্লভ থাকে না; তাহার মন বিলীন হইয়া যায় অর্থাৎ আর কোন বিষয়ের প্রতি গমন করে না। আর তাহার কেশাদির শুক্লতা ও ত্বচ্-তরঙ্গ বা মাংসলোলতা দূরীকৃত হয় ॥৩২-৩৩॥ এই কুম্ভক অন্তরাত্মার মোক্ষলাভের মহান্ উপায় এবং এই কুম্ভকই নাদের উৎপাদন করে। প্রাণবায়ুকে নিরোধ করিয়া দেহমধ্যে রাখার

প্রাণসংযমনং নাম দেহে প্রাণবিধারণম্।
এষ প্রাণজয়োপায়ঃ সর্ব্বমৃত্যুপ্রঘাতকঃ ॥ ৩৫ ॥
কিঞ্চিৎ প্রাণজয়োপায়ং তব বক্ষ্যামি তত্ত্বতঃ।
বাহ্যাৎ প্রাণং সমাকৃষ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্ ॥ ৩৬ ॥
নাভিমধ্যে চ নাসাগ্রে পাদাঙ্গুষ্ঠে চ যত্নতঃ।
ধারয়েৎ মনসা প্রাণং সন্ধ্যাকালে চ সর্ব্বদা ॥ ৩৭ ॥
সর্ব্বরোগবিনির্ম্মুক্তো জীবেৎ যোগী জিতশ্রমঃ।
নাসাগ্রে ধারণং গার্গি বায়োর্ব্বিজয়কারণম্ ॥ ৩৮ ॥
সর্ব্বরোগবিনাশঃ স্যান্নাভিমধ্যে তু ধারয়েৎ।
শরীরং লঘুতাং যাতি পাদাঙ্গুষ্ঠে তু ধারণাৎ ॥৩৯ ॥

নাম প্রাণসংযম। এই প্রাণসংযমকারক কুম্ভকই প্রাণবায়ুজয়ের উপায় এবং ইহাই সমস্ত জরা ও মৃত্যু প্রভৃতিকে বিনষ্ট করিয়া থাকে ॥ ৩৪-৩৫ ॥ হে গার্গি! আমি তোমাকে প্রাণবিজয়ের উপায় আরও কিছু যথাতত্ত্ব বলিব। ত্রিসন্ধ্যায় নিয়তই বাহ্যাকাশ হইতে প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদরমধ্যে স্থাপিত করিয়া নাভি-মধ্যে, নাসিকার অগ্রভাগে, পদের অঙ্গুষ্ঠে ঐ প্রাণবায়ু মনোদ্বারা ধারণ করিবে।৩৬-৩৭॥ এইরূপ করিলে সেই যোগী যাবজ্জীবন শ্রম জয় করিয়া সমস্ত রোগবর্জ্জিত হইয়া অবস্থিতি করিতে পারেন। হে গার্গি! নাসাগ্রে বায়ুধারণ ও বায়ুবিজয়ের হেতু নাভিমধ্যে বায়ুধারণ করিলে সর্ব্বরোগ নাশ ও পদাঙ্গুষ্ঠে ধারণ করিলে দেহের লঘুতা সম্পাদিত হয় ॥ ৩৮-৩৯ ॥

বায়ুং রসনয়াকৃষ্য যঃ পিবেৎ সততং নরঃ।
শ্রমদাহৌ ন তস্যাস্তাং নশ্যন্তি ব্যাধয়স্তথা ॥ ৪০ ॥
সন্ধ্যয়োর্ব্রাহ্মকালে চ বায়ুমাকৃষ্য যঃ পিবেৎ।
ত্রিমাসাৎ তস্য কল্যাণি জায়তে বাক্ সরস্বতী ॥ ৪১ ॥
ষণ্মাসাভ্যাসযোগেন মহারোগৈঃ প্রমুচ্যতে।
আত্মন্যাত্মানমারোপ্য কুণ্ডল্যাং যস্তু ধারয়েৎ ॥ ৪২ ॥
ক্ষয়রোগাদয়ঃ সর্ব্বে নশ্যন্তীত্যপরে বিদুঃ।
জিহ্বায়াং বায়ুমানীয় জিহ্বামূলে নিরোধয়েৎ ॥ ৪৩ ॥
যঃ পিবেদমৃতং বিদ্বান্ সকলং ভদ্রমশ্নুতে।
আত্মন্যাত্মানমিড়য়া সমানীয় ভ্রুবোঽন্তরাৎ ॥ ৪৪ ॥
পিবেদ্যস্ত্রিদশাহারং ব্যাধিভিঃ স প্রমুচ্যতে।
মাসমেকং ত্রিসন্ধ্যাসু জিহ্বায়াং রোপ্য মারুতম্ ॥৪৫॥

যে ব্যক্তি জিহ্বাদ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া পান করে, তাহার শ্রম,সন্তাপ ও ব্যাধিসকল বিনাশ পাইয়া থাকে॥৪০॥ উভয় সন্ধ্যায় বা ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে যে ব্যক্তি বায়ু আকর্ষণপূর্ব্বক পান করে,তিনমাস-মধ্যে তাহার সরস্বতীর ন্যায় বাক্‌শক্তি হয়॥৪১॥ যে ব্যক্তি আত্মাতে প্রাণবায়ু স্থাপন করিয়া কুণ্ডলীস্থানে নিরোধ করিয়া রাখিতে পারেন, তিনি ছয় মাসে মহারোগ হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারেন ॥ ৪২ ॥ কোন কোন ব্যক্তি বলেন, জিহ্বাতে বায়ু আকর্ষণ করিয়া জিহ্বামূলে নিরোধ করিলে ক্ষয়রোগাদি বিনষ্ট হইয়া যায় ॥৪৩॥ যিনি ইড়া নাড়ী দ্বারা ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থান হইতে আত্মাতে বায়ু আনিয়া পান করিতে পারেন, তিনি অমৃত পান করিয়া সকল প্রকার কল্যাণলাভে সমর্থ হন ॥ ৪৪ ॥ যিনি

পিবেদ্‌যস্তন্দমধ্যে বা নাভৌ বা পার্শ্বয়োস্তু বা।
নাড়ীভ্যাং বায়ুমারোপ্য নাভৌ চ তুন্দপার্শ্বয়োঃ।
ঘটিকৈকাং বহেদ্‌যস্তু ব্যাধিভিঃ স বিমুচ্যতে ॥ ৪৬ ॥
ধারয়েৎ বৎসরার্দ্ধং বা তদর্দ্ধং বা প্রভঞ্জনম্ ॥ ৪৭ ॥
পিবেদ্‌যস্ত্রিদশাহারং ধারয়েৎ তুন্দমধ্যমে।
গুল্মপ্লীহোদরঞ্চান্যে ত্রিদোষজনিতন্তথা ॥ ৪৮ ॥
তুন্দমধ্যগতা রোগাঃ সর্ব্বে নশ্যন্তি তস্য বৈ।
জ্বরাঃ সর্ব্বে বিনশ্যন্তি বিষাণি বিবিধান্যপি ॥ ৪৯ ॥
বহুনোক্তেন কিং গার্গি পলিতাদি বিনশ্যতি।
এবং বায়ুজয়োপায়ঃ প্রাণস্য তু বরাননে ॥ ৫০ ॥
শক্যমাসনমাস্থায় সমাহিতমনাস্তথা।
করণানি বশীকৃত্য বিষয়েভ্যো বলাৎ সুধীঃ ॥ ৫১ ॥
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য প্রণবেন সমাহিতঃ।
বস্তিমধ্যে নিরুধ্যৈবং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ ॥৫২॥

একমাসকাল ত্রিসন্ধ্যায় জিহ্বাতে, উদরমধ্যে, নাভিতে বা পার্শ্বদেশে বায়ু আনয়ন পূর্ব্বক পান করিয়া এক ঘটিকাকালও ধারণ করিতে সমর্থ হন, তিনি সমস্ত ব্যাধি হইতেই বিমুক্ত হন ॥ ৪৪-৪৬ ॥ যে ব্যক্তি ছয় মাস বা তিন মাস কাল প্রত্যহ উদরমধ্যে বায়ুধারণ পূর্ব্বক পান করেন, তাঁহার গুল্ম, প্লীহা ও উদর এবং ত্রিদোষজাত উদরমধ্যস্থ সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয় আর সর্ব্বপ্রকার জ্বররোগ ও বিবিধ বিষ বিনাশ পায় ॥ ৪৭-৪৯ ॥ হে গার্গি! অধিক বলিবার প্রয়োজন নাই, ইহা দ্বারা জরাজনিত কেশশৌক্ল্যাদি বিনষ্ট হয়। উক্তরূপ প্রক্রিয়াই বায়ুবিজয়ের উপায়। হে বরাননে! আরও প্রাণজয়ের উপায় শ্রবণ কর। যোগী ব্যক্তি

বহ্নিস্থানে নিরুধ্যৈবং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ।
হস্তাভ্যাং বন্ধয়েৎ সম্যক্‌ কর্ণাদিকরণানি চ ॥ ৫৩ ॥
অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাঞ্চ চক্ষুষী।
নাসাপুটৌ চ মধ্যাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি বৈ ॥ ৫৪ ॥
প্রাণঃ প্রয়াত্যনেনৈব ততস্বায়ুর্বিঘাতকৃৎ ॥ ৫৫ ॥
নাদোৎপত্তিস্বনেনৈব শুদ্ধস্ফটিকসন্নিভা ॥ ৫৬ ॥
আ-মূর্দ্ধ্না বর্ত্ততে নাদো বীণাদণ্ডবদুত্থিতঃ।
শঙ্খধ্বনিনিভস্বাদৌ মধ্যে মেঘধ্বনির্যথা ॥ ৫৭ ॥

যেরূপ আসন অবলম্বনে সমর্থ, তাহা গ্রহণ করিয়া একান্তচিত্তে ইন্দ্রিয়গণকে বলপূর্ব্বক বিষয় হইতে নিবারিত করিবে, তদনন্তর প্রণব দ্বারা অপানবায়ুকে উর্দ্ধে আকর্ষণ পূর্ব্বক প্রণবজপ করিতে করিতে প্রাণায়ামযোগে বস্তিমধ্যে উহাকে ধারণ করিবে এবং প্রাণবায়ুকেও সেই স্থানে নিরোধ করিবে অথবা ঐ অপানকে অগ্নিস্থানে নিরুদ্ধ করিয়া প্রাণপবনকেও সেই স্থানে ধারণ করিবে। অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা কর্ণযুগলকে, তর্জ্জনীদ্বয় দ্বারা নেত্রদ্বয়কে এবং মধ্যমাদ্বয় দ্বারা নাসাযুগলকে আবৃত করিয়া যাবৎ আনন্দবিশেষের আবির্ভাব না হয়, তাবৎ ধারণ করিয়া থাকিবে। এইরূপ প্রক্রিয়া দ্বারা আয়ুর্বিঘাতক প্রাণবায়ু মৃণালমধ্যগত তন্তুর ন্যায় অতিসূক্ষ্ম ব্রহ্মরন্ধ্রে সুষুম্না নাড়ীতে গমন করে। ইহা দ্বারা বিশুদ্ধস্ফটিক তুল্য নির্ম্মল নাদের উৎপত্তি হয় ॥৫০-৫৬॥ উক্ত নাদ বীণাদণ্ডের নাদের ন্যায় উত্থিত হইয়া মূর্দ্ধস্থান পর্য্যন্ত পরিব্যাপ্ত হয়। প্রথমে ঐ নাদ শঙ্খধ্বনির ন্যায়, মধ্যম অবস্থায় মেঘধ্বনির ন্যায় এবং ব্রহ্মরন্ধ্রে উঠিলে পর্ব্বতের নির্ঝরের ন্যায় হইয়া শ্রুত হইতে থাকে। প্রাণ-

ব্যোমরন্ধ্রগতে নাদে গিরিপ্রস্রবণং যথা।
ব্যোমরন্ধ্রগতে বায়ৌ চিত্তে চাত্মনি সংস্থিতে ॥ ৫৮॥
যোগিনস্তপরে হ্যত্র বদন্তি শমচেতসঃ।
তদানন্দী ভবেদ্দেহী বায়ুস্তেন জিতো ভবেৎ ॥ ৫৯ ॥
প্রাণায়ামপরাঃ পূতা রেচপূরকবর্জ্জিতাঃ।
দক্ষিণেতরগুল্‌ফেন সীবনীং পীড়য়েৎ স্থিতাম্‌ ॥ ৬০ ॥
অধঃস্থাদণ্ডয়োঃ সূক্ষ্মাং সব্যোপরি চ দক্ষিণম্‌।
জঙ্ঘোর্ব্বোরন্তরে গার্গি নিশ্ছিদ্রং বন্ধয়েদ্দৃঢ়ম্‌ ॥ ৬১ ॥
সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সমপৃষ্ঠঃ সমোদরঃ।
নেত্রাভ্যাং দক্ষিণং গুল্‌ফং লোকয়ন্‌ পরিসংস্থিতম্‌ ॥ ৬২ ॥
ধারয়ন্‌ মনসা সার্দ্ধং ব্যাহরন্‌ প্রণবাক্ষরম্‌।
আসনেনাস্থধীরাস্তে দ্বিজো রহসি নিত্যশঃ।
ক্ষত্রিয়শ্চ বরারোহে ব্যাহরন্‌ প্রণবাক্ষরম্‌ ॥ ৬৩ ॥

বায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলে এবং চিত্ত আত্মাতে সংস্থিত হইলে জীব আনন্দময় হয়, তখন প্রাণবায়ু জিত হইয়া থাকে। ৫৭-৫৯ ॥

যে যোগিগণ রেচক ও পূরক বর্জ্জন পূর্ব্বক প্রাণায়ামের অনুষ্ঠান দ্বারা পবিত্র, তাঁহারা প্রাণসংযম-সম্বন্ধে এইরূপ বলিয়া থাকেন যে, বৃষণের নিম্নস্থিত সূক্ষ্ম সীবনীস্থানকে বামগুল্‌ফ দ্বারা নিপীড়িত করিয়া জঙ্ঘা এবং উরুর মধ্যে বা গুল্‌ফের উপর দক্ষিণ গুল্‌ফ স্থাপন পূর্ব্বক সুদৃঢ়রূপে আসন রচনা করিয়া গ্রীবা, মস্তক পৃষ্ঠ ও উদর সমভাবে রাখিয়া স্বীয় শরীরকে সমভাবে অর্থাৎ সোজা রাখিয়া উপবেশন করিবে। পরে উপরিস্থিত দক্ষিণ গুল্‌ফের উপর দুই চক্ষু নিহিত করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রণব জপ করিয়া ঐ স্থানে প্রাণবায়ু ধারণ পূর্ব্বক স্থিরচিত্তে উপবিষ্ট হইবে। ব্রাহ্মণগণ

আসনেনাত্মধীরাস্তে রহস্তেবং জিতেন্দ্রিয়ঃ
বৈশ্যাঃ শূদ্রাঃ স্ত্রিয়শ্চান্যে যোগাভ্যাসরতা নরাঃ ॥ ৬৪ ॥
শৈবং বা বৈষ্ণবং বাপি ব্যাহরন্নাত্মমেব চ।
আসনেনাত্মধীরাস্তে দীপং হস্তে বিলোকয়েৎ ॥৬৫ ॥
আয়ুর্বিঘাতকৃৎ প্রাণস্তনেনাগ্নিকুলং গতঃ।
ধূমধ্বজজয়ং যাবন্নাত্মধীরেবমভ্যসেৎ ॥ ৬৬ ॥
ধারণং কুর্ব্বতস্তস্য বহ্নিস্থানং প্রভঞ্জনম্।
দেহশ্চ লঘুতাং যাতি জঠরাগ্নিশ্চ বর্দ্ধতে ॥ ৬৭ ॥
দৃষ্টচিহ্নস্ততস্তস্মিন্মনসারোপ্য মারুতম্।
মন্ত্রমুচ্চারয়ন্ দীর্ঘং নাভিমধ্যে নিরোধয়েৎ ॥ ৬৮ ॥

অনন্যমনে প্রতিদিন নির্জ্জনে এই ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবেন। হে বরারোহে! এই প্রক্রিয়ায় ক্ষত্রিয়গণও প্রণবমন্ত্র জপ করিবেন এবং জিতেন্দ্রিয় হইয়া অনন্যমনে উপবেশন করিবেন। বৈশ্য, শূদ্র ও স্ত্রী প্রভৃতি যে সকল ব্যক্তি ইহার অনুষ্ঠান করিবে, তাহারাও পূর্ব্ববৎ ব্রাহ্মণের ন্যায় একান্তমনে আসীন হইয়া শৈব, বৈষ্ণব অথবা অন্য যে কোন মন্ত্র জপ করিতে করিতে করতলে প্রদীপ সংস্থাপন পূর্ব্বক তাহার প্রতি দৃষ্টিপাত করিবে ॥৬০-৬৫॥ এই প্রকার প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান দ্বারা আয়ুর বিনাশক প্রাণবায়ু অগ্নিস্থানে গমন করিয়া থাকে। যাবৎ তত্রত্য অগ্নিকে জয় করিতে পারা না যায়, তাবৎ অনন্যমনে এই প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য ॥ ৬৬ ॥

অগ্নিগৃহে বায়ুকে সম্যক্ ধারণ করিতে পারিলেই শরীর লঘু এবং জঠরানল বর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥৬৭॥ যখন এইরূপ লক্ষণ দৃষ্ট হইবে, তখন বায়ুকে মানসে আরোপণ করিয়া মন্ত্র উচ্চারণ পুরঃসর দীর্ঘকাল নাভিমধ্যে উহাকে ধারণ করিতে অভ্যাস করা কর্ত্তব্য ॥৬৮॥

যাবন্মনো লয়ন্তস্মিন্নাভৌ সবিতৃমণ্ডলে।
তাবৎ সমভ্যসেৎ বিদ্বান্ নিয়তো নিয়তাসনঃ ॥ ৬৯ ॥
এতেন নাভিমধ্যস্থধারণেনৈব মারুতঃ।
কুণ্ডলীং যাতি বহ্নিস্তু দহত্যত্র ন সংশয়ঃ ॥ ৭০ ॥
সন্তপ্তো বহ্নিনা তত্র বায়ুনাতিপ্রসারিতঃ।
প্রসার্য্য ফণিভৃদ্ভোগং প্রবোধং যাতি তৎ তদা ॥ ৭১ ॥
প্রবুদ্ধে সংস্মরত্যস্মিন্নাভিমূলে তু চক্রিণঃ।
ব্রহ্মরন্ধ্রে সুষুম্নায়াং প্রয়াতি প্রাণসংজ্ঞকঃ ॥ ৭২ ॥
সংপ্রাপ্তে মারুতে তস্মিন্ সুষুম্নায়াং বরাননে।
মন্ত্রমুচ্চার্য্য মনসা হৃন্মধ্যে ধারয়েৎ সুধীঃ ॥ ৭৩ ॥
হৃদয়াৎ কণ্ঠকূপে চ ভ্রুবোর্মধ্যে তু ধারয়েৎ।
তস্মাদারোপ্য মনসা সাগ্নিপ্রাণমনন্যধীঃ ॥ ৭৪ ॥

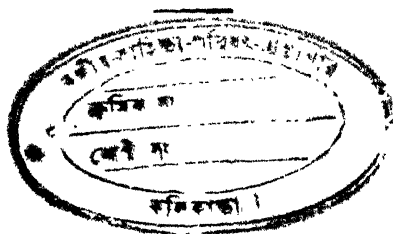
যাবৎ মন নাভিস্থিত সূর্য্যমণ্ডলে সম্পূর্ণরূপে সংলীন হয় না, তাবৎ সুধীব্যক্তি নিয়মিত আসনে উপবেশনপূর্ব্বক নিয়মানুসারে উক্তরূপ প্রক্রিয়ার অভ্যাস করিবেন। নাভিমধ্যে বায়ুধারণ করিলে অগ্নি নিশ্চয়ই কুণ্ডলীস্থানে গমন করিয়া উহাকে তাপিত করিবে। তখন কুণ্ডলী অগ্নিদ্বারা সন্তপ্ত ও সমীরণ দ্বারা প্রসারিত হইয়া ফণা-মণ্ডল বিস্তৃত করত জাগরিত হইতে থাকিবে। কুণ্ডলী জাগরিত হইয়া নাভিমূলে চলিত হইলে প্রাণপবন ব্রহ্মরন্ধ্রস্থ সুষুম্না নাড়ীতে প্রবেশ করে। হে বিপ্রেন্দ্রে! পবন যখন সুষুম্নাতে গমন করিবে, তখন প্রণবজপ করিয়া উহাকে হৃদয়মধ্যে নিরোধ করিবে। হে বরাননে! তদনন্তর তথা হইতে মানসে আরোপণ পূর্ব্বক একান্ত-মনে প্রণব জপ করিতে করিতে অগ্নির সহিত ঐ বায়ুকে ব্যোম-

ধারয়েদ্ব্যোম্নি বিপ্রেন্দ্রে ব্যাহরন্ প্রণবাক্ষরম্।
বায়ুনা পূরয়েদ্ব্যোম্নি সাঙ্গোপাঙ্গে কলেবরে ॥ ৭৫ ॥
শরীরং বিসিসৃক্ষুশ্চেদেবং সম্যক্ সমাচরেৎ।
তদাত্মা রাজতে তত্র যথা ব্যোম্নি বিকর্ত্তনঃ ॥ ৭৬ ॥
একাক্ষরং পরং ব্রহ্ম ধ্যায়ন্ প্রণবমীশ্বরম্।
সংভিত্ত্ব মনসা মূর্দ্ধ্নি ব্রহ্মরন্ধ্রং সমাধিনা ॥ ৭৭ ॥
প্রাণমুন্মোচয়েৎ পশ্চাৎ মহাপ্রাণে চ মধ্যমে।
দেহাতীতে জগৎপ্রাণে শূন্যে নিত্যে ধ্রুবে পদে॥ ৭৮ ॥
আকাশে পরমানন্দে স্বাত্মানং যোজয়েদ্ধিয়া।
ব্রহ্মৈবাসৌ ভবেদ্গার্গি ন পুনর্জ্জন্মভাগ্ ভবেৎ ॥ ৭৯ ॥
তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে নিত্যকর্ম্ম সমাচর।
সন্ধ্যাকালেষু বা নিত্যং প্রাণসংযমনং কুরু ॥ ৮০ ॥

রন্ধ্রে ধারণ করিবে এবং অবয়ব সকলের সহিত শরীরমধ্যস্থ আকাশস্থানকে বায়ুদ্বারা পরিপূর্ণ করিবে। তখন আত্মা ব্যোম-স্থানে সূর্য্যের ন্যায় প্রকাশ পাইতে থাকিবেন। কোন যোগী ব্যক্তি যদি যোগমার্গে শরীরত্যাগ করিবার ইচ্ছা করেন, তবে তিনি সম্যক্প্রকারে বক্ষ্যমাণরূপ প্রাণায়ামের অনুষ্ঠান করিবেন। প্রণবরূপ একাক্ষর পরমব্রহ্ম পরমেশ্বরকে মনো দ্বারা শিরোদেশে ধ্যান করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্র ভেদ পূর্ব্বক প্রাণবায়ু পরিত্যাগ করিবে। তদনন্তর দেহমধ্যস্থিত আকাশবৎ স্থানে মহাপ্রাণরূপ, শূন্যময়, নিত্য, নিশ্চল, জগৎপ্রাণস্বরূপ, পরমানন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে বুদ্ধিদ্বারা স্বকীয় আত্মাতে যোজিত করিবে। হে গার্গি! তাহা হইলে সেই ব্যক্তি ব্রহ্ম স্বরূপ হইবে,তাহার আর পুনর্জন্মের সম্ভা-বনা থাকিবে না ॥ ৬৯-৭৯॥ অতএব হে অনবদ্যাঙ্গি! তুমি নিত্য-

প্রাণায়ামপরাঃ সর্ব্বে প্রাণায়ামপরায়ণাঃ।
প্রাণায়ামৈর্বিশুদ্ধা যে তে যান্তি পরমাং গতিম্॥ ৮১॥
প্রাণায়ামাদৃতে নান্যৎ তারকং নরকাদপি।
সাংসারার্ণবমগ্নানাং তারকঃ প্রাণসংযমঃ॥ ৮২॥
তস্মাৎ ত্বং বিধিমার্গেণ নিত্যকর্ম্ম সমাচর।
বিধিনোক্তেন মার্গেণ প্রাণসংযমনং কুরু॥ ৮৩॥
ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে ষষ্ঠোঽধ্যায়ঃ॥ ৬॥

কর্ম্মের অনুষ্ঠান কর এবং প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যায় প্রাণসংযমন করিবে॥ ৮০॥ যাঁহারা প্রাণায়ামে নিয়ত নিরত, একমাত্র প্রাণায়ামই যাঁহাদের আশ্রয়, যাঁহারা প্রাণায়াম দ্বারা বিশুদ্ধ হইয়াছেন, তাঁহারাই পরমপদ লাভ করিয়া থাকেন, তাহাতে সন্দেহ নাই॥৮১ প্রাণায়াম ব্যতিরেকে নরক হইতে পরিত্রাণলাভের উপায় আর কিছুই নাই। যাহারা সংসাররূপ মহার্ণবে নিমগ্ন, প্রাণসংযমই তাহাদের পরিত্রাণকর্ত্তা॥ ৮২॥ অতএব হে গার্গি! তুমিও শাস্ত্রানুসারে বিধিপূর্ব্বক নিত্যকর্ম্মের আচরণ এবং বিধিবিহিত ক্রম অনুসারে প্রাণসংযমন কর॥ ৮৩॥

ইতি ষষ্ঠ অধ্যায় সমাপ্ত।

সপ্তমোঽধ্যায়ঃ ।

প্রত্যাহারঃ ।

শ্রীভগবানুবাচ ।

উক্তান্যেতানি চত্বারি যোগাঙ্গানি দ্বিজোত্তমে ।
প্রত্যাহারাদি চত্বারি শৃণুম্বাভ্যন্তরাণি চ ॥ ১ ॥
ইন্দ্রিয়াণাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ ।
বলাদাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥ ২ ॥
যদ্‌যৎ পশ্যসি তৎ সর্ব্বং পশ্যেদাত্মানমাত্মনি ।
প্রত্যাহারঃ স চ প্রোক্তো যোগবিদ্ভির্মহাত্মভিঃ ॥ ৩ ॥
কর্ম্মাণি যানি নিত্যানি বিহিতানি শরীরিণাম্ ॥
তেষামাত্মন্যনুষ্ঠানং মনসা যদ্‌বহির্বিনা ॥ ৪ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বিপ্রেন্দ্রে! এই আমি তোমাকে চতুর্বিধ যোগের বিষয় বলিলাম, এক্ষণে প্রত্যাহারাদি আভ্যন্তরিক চারি অঙ্গের বিষয় শ্রবণ কর ॥ ১ ॥ ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতই ভোগ্য বিষয়ের প্রতি প্রধাবিত হইয়া থাকে, তাহাদিগকে বলপূর্ব্বক নিবর্ত্তিত করিয়া অন্তর্মুখ করাকে প্রত্যাহার বলে ॥২॥ বাহিরে যাহা কিছু প্রত্যক্ষ হইতেছে, তৎসমুদায় দেহাভ্যন্তরে আত্মস্বরূপে দর্শন করাকে মহাত্মা যোগবেত্তা পণ্ডিতগণ প্রত্যাহার শব্দে অভিহিত করেন ॥৩॥ যে সকল কার্য্য আমাদের নিত্য কর্ত্তব্য বলিয়া বিহিত হইয়াছে, বাহ্যানুষ্ঠান পরিত্যাগ করিয়া সেই সন্ধ্যোপাসনাদি কর্ম্মের মনে মনে অনুষ্ঠান করার নামও প্রত্যাহার। এইরূপ প্রত্যাহারও

প্রত্যাহারো ভবেৎ সোঽপি যোগসাধনমুত্তমম্।
প্রত্যাহারে প্রশস্তং যৎ সেবিতং যোগিভিঃ সদা॥ ৫ ॥
অষ্টাদশসু যদ্বায়োর্ম্মর্ম্মস্থানেষু ধারণম্।
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য প্রত্যাহারো নিগদ্যতে॥ ৬ ॥
অশ্বিনৌ তু যথা ক্রতাং গার্গি দেবভিষগ্বরৌ।
মর্ম্মস্থানানি সিদ্ধ্যর্থং শরীরে যোগমোক্ষয়োঃ ॥ ৭ ॥
তানি সর্ব্বাণি বক্ষ্যামি যথাবৎ শৃণু সুব্রতে॥ ৮ ॥
পাদাঙ্গুষ্ঠৌ চ জাম্বোশ্চ জঙ্ঘামধ্যে তথৈব চ।
চিত্যোর্মূলে চ জান্বোশ্চ মধ্যে চোরুদ্বয়স্য চ।
পায়ুমূলং তথা পশ্চাৎ দেহমধ্যঞ্চ মেঢ্রকম্॥ ৯ ॥
নাভিশ্চ হৃদয়ং গার্গি কণ্ঠকূপস্তথৈব চ।
তালুমূলঞ্চ নাসায়া মূলং চাক্ষ্ণোশ্চ মণ্ডলে॥ ১০॥

যোগসাধনের উত্তম উপায়। প্রত্যাহারসকলের মধ্যে যেটি সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত, যোগিগণ তাহারই অভ্যাস করিয়া থাকেন। অষ্টাদশ মর্ম্মস্থানের এক একটি হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক অন্য অন্য মর্ম্মস্থানে ধারণ করাকে প্রত্যাহার বলে॥৬॥ হে সুব্রতে গার্গি! দেবচিকিৎসক অশ্বিনীকুমারযুগল যোগ ও মোক্ষসাধনের হেতুভূত শরীরমধ্যে যে যে স্থানে যে যে মর্ম্ম আছে বলিয়া উপদেশ প্রদান করিয়াছিলেন,তৎসমুদায়ই যথাযথরূপে কীর্ত্তন করিতেছি, শ্রবণ কর॥৭—৮॥ হে মুনিপূজ্যে! পাদাঙ্গুষ্ঠ,গুল্‌ফ,জঙ্ঘামধ্য,চিতিমূল জানুদ্বয়ের মধ্যদেশ,উরুদ্বয়ের মধ্যভাগ, গুহ্যমূল, দেহমধ্য, লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, কণ্ঠকূপ, তালুমূল, নাসামূল, চক্ষুদ্বয়ের মণ্ডল, ভ্রূযুগ-

ভ্রুবোর্মধ্যং ললাটঞ্চ মূর্দ্ধা চ মুনিপুঙ্গবে ।
মর্ম্মস্থানানি চৈতানি মানং তেষাং পৃথক্ শৃণু ॥ ১১ ॥
পাদাঙ্গুষ্ঠাচ্চ গুল্ফং হি সার্দ্ধাঙ্গুলচতুষ্টয়ম্ ।
গুল্ফাজ্জঙ্ঘস্য মধ্যন্তু বিজ্ঞেয়ং তদ্দশাঙ্গুলম্ ॥ ১২ ॥
জঙ্ঘামধ্যাৎ চিতের্ম্মূলং যৎ তদেকাদশাঙ্গুলম্ ।
চিতিমূলাদ্‌বরারোহে জানু স্যাদঙ্গুলদ্বয়ম্ ॥ ১৩ ॥
জান্বোর্নবাঙ্গুলং প্রাহুরূরুমধ্যং মুনীশ্বরাঃ ।
উরুমধ্যাৎ তথা গার্গি পায়ুমূলং দশাঙ্গুলম্ ॥ ১৪ ॥
দেহমধ্যং তথা পায়োর্ম্মূলাৎ সার্দ্ধাঙ্গুলদ্বয়ম্ ।
দেহমধ্যাৎ তথা মেঢ্রং তদ্বৎ সার্দ্ধাঙ্গুলদ্বয়ম্ ॥ ১৫ ॥
মেঢ্রান্নাভিশ্চ বিজ্ঞেয়া গার্গি সার্দ্ধদশাঙ্গুলম্ ।
চতুর্দ্দশাঙ্গুলং নাভের্হৃন্মধ্যঞ্চ বরাননে ॥ ১৬ ॥
ষড়ঙ্গুলঞ্চ হৃন্মধ্যাৎ কণ্ঠকূপং তথৈব চ ।
কণ্ঠকূপাচ্চ জিহ্বায়া মূলং স্যাচ্চতুরঙ্গুলম্ ।
নাসামূলং তু জিহ্বায়া মূলাৎ তু চতুরঙ্গুলম্ ।
নেত্রস্থানঞ্চ তন্মূলাদর্দ্ধাঙ্গুলমিতীষ্যতে ॥ ১৮ ॥

লের মধ্যদেশ, ললাট, মূর্দ্ধা এই সকলকে মর্ম্মস্থান বলে । মর্ম্মস্থান-সমূহের ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণ আছে, শ্রবণ কর ॥৯-১১॥ পাদের বৃদ্ধাঙ্গুলি হইতে গুল্ফ সাড়ে চারি অঙ্গুলি, গুল্ফ হইতে জঙ্ঘার মধ্য দশ অঙ্গুলি, জঙ্ঘার মধ্য হইতে চিতিমূল, এগার অঙ্গুলি, চিতিমূল হইতে জানু দুই অঙ্গুলি, জানু হইতে উরুমধ্য নয় অঙ্গুলি, উরুমধ্য হইতে গুহ্যমূল দশ অঙ্গুলি, গুহ্যমূল হইতে দেহমধ্যদেশ আড়াই অঙ্গুলি, দেহমধ্য হইতে মেঢ্র আড়াই অঙ্গুলি; নাভি হইতে হৃদয়মধ্যস্থান চৌদ্দ অঙ্গুলি, হৃদয়মধ্য

তস্মাদর্দ্ধাঙ্গুলং বিদ্ধি ভ্রুবোরন্তরমাত্মনঃ।
ললাটাখ্যং ভ্রুবোর্ম্মধ্যাদূর্দ্ধং স্যাদঙ্গুলিত্রয়ম্ ॥ ১৯ ॥
ললাটাৎ ব্যোমসংজ্ঞন্তু অঙ্গুলিত্রয়মেব তু।
স্থানেষেতেষু মনসা বায়ুমারোপ্য ধারয়েৎ ॥ ২০ ॥
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য প্রত্যাহারং প্রকুর্ব্বতঃ।
সর্ব্বে রোগা বিনশ্যন্তি যোগঃ সিধ্যতি তস্য বৈ ॥ ২১ ॥
বদন্তি যোগিনঃ কেচিৎ যোগেষু কুশলা নরাঃ।
প্রত্যাহারাৎ বরারোহে শৃণু ত্বং তদ্‌বদাম্যহম্ ॥ ২২ ॥
সম্পূর্ণকুম্ভবদ্বায়ুমঙ্গুষ্ঠান্মুর্দ্ধ্নি মধ্যতঃ।
ধারয়ন্ননিলং বুদ্ধ্যা প্রাণায়ামঃ প্রচোদিতঃ ॥ ২৩ ॥

হইতে কণ্ঠকূপ ছয় অঙ্গুলি, কণ্ঠকূপ হইতে জিহ্বামূল চারি অঙ্গুলি, জিহ্বামূল হইতে নাসামূল চারি অঙ্গুলি, নাসামূল হইতে নেত্রস্থান অর্দ্ধ অঙ্গুলি, নেত্রস্থান হইতে ভ্রূযুগলের মধ্য ভাগ অর্দ্ধ অঙ্গুলি, ভ্রূমধ্য হইতে ললাটের ঊর্দ্ধদেশ তিন অঙ্গুলি এবং ললাট হইতে ব্যোমস্থান তিন অঙ্গুলি দূরে অবস্থিত। এই সকল মর্ম্মস্থানে একান্তমনে প্রাণবায়ু আরোপণ করিয়া ধারণ করিবে ॥ ১২—২০ ॥ এইরূপে একস্থান হইতে অন্য স্থানে প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া এবং তথা হইতে অন্য স্থানে লইয়া গিয়া যে ব্যক্তি প্রত্যাহার অভ্যাস করিয়া থাকে, তাহার সকল ব্যাধি বিনষ্ট হয় এবং তাহার যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ২১ ॥ হে বরারোহে! কোন কোন যোগকুশল যোগিগণ প্রত্যাহারবিষয়ে যেরূপ বলিয়াছেন, তাহাও বলিব, শ্রবণ কর ॥ ২২ ॥ অঙ্গুষ্ঠ হইতে মস্তকের ঊর্দ্ধ পর্য্যন্ত সমস্ত শরীরে বায়ুপূর্ণ

ব্যোমরন্ধ্রাৎ সমাকৃষ্য ললাটে ধারয়েৎ পুনঃ।
ললাটাদ্‌বায়ুমাকৃষ্য ভ্রুবোর্মধ্যে নিরোধয়েৎ ॥ ২৪॥
ভ্রুবোর্মধ্যাৎ তু জিহ্বায়া মূলে প্রাণং নিরোধয়েৎ।
জিহ্বামধ্যাৎ সমাকৃষ্য কণ্ঠমূলে নিরোধয়েৎ ॥ ২৫ ॥
কণ্ঠমূলাৎ তু হৃন্মধ্যে হৃদয়ান্নাভিমধ্যমে।
নাভিমধ্যাৎ পুনর্মেঢ্রে মেঢ্রাৎ তু দেহমধ্যমে ॥ ২৬ ॥
দেহমধ্যাদ্‌গুদে গার্গি গুদাদেবোরুমূলকে।
উরুমূলাৎ তয়োর্মধ্যে তস্মাৎ জান্বোর্নিরোধয়েৎ ॥ ২৭ ॥
চিতিমূলে চ তং তস্মাৎ জঙ্ঘয়োর্মধ্যমে তথা।
জঙ্ঘামধ্যাৎ সমাকৃষ্য গুল্‌ফমূলে নিরোধয়েৎ ॥ ২৮ ॥

কুম্ভের ন্যায় বুদ্ধিপূর্ব্বক প্রাণবায়ুকে ধারণ করার নাম প্রাণায়াম বলিয়া উক্ত হইয়াছে ॥ ২৩ ॥ এইরূপ প্রাণায়াম অবলম্বন করিয়া ব্যোমরন্ধ্র অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্র হইতে ঐ বায়ুকে ক্রমে ক্রমে আকর্ষণ পূর্ব্বক ললাটদেশে ধারণ করিবে। ললাট হইতে ঐ বায়ু আকর্ষণ করিয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশে নিরোধ করিবে। অনন্তর ভ্রূযুগলের মধ্যস্থান হইতে ঐ বায়ু আকর্ষণ করিয়া জিহ্বামূলে, জিহ্বামূল হইতে কণ্ঠমূলে, কণ্ঠমূল হইতে হৃদয়ের মধ্যদেশে, হৃদয়মধ্য হইতে নাভিমধ্যে, নাভিমধ্য হইতে মেঢ্রে, মেঢ্র হইতে দেহমধ্যে, দেহমধ্য হইতে গুহ্যে, গুহ্যদেশ হইতে উরুমূলে, উরুমূল হইতে উরুদ্বয়ের মধ্যে, উরুমধ্য হইতে জানুযুগলে, জানুযুগল হইতে চিতিমূলে, চিতিমূল হইতে জঙ্ঘার মধ্যে, জঙ্ঘার মধ্যভাগ হইতে আকর্ষণ করিয়া গুল্‌ফমূলে নিরুদ্ধ করিতে হইবে ॥ ২৩-২৮ ॥

গুল্ফাদঙ্গুষ্ঠয়োর্গার্গি পাদয়োস্তন্নিরোধয়েৎ।
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য যত্নেবং ধারয়েৎ সুধীঃ ॥ ২৯ ॥
সর্ব্বপাপবিশুদ্ধাত্মা জীবেদাচন্দ্রতারকম্।
এতৎ তু যোগসিদ্ধ্যর্থং অগস্ত্যেনাপি কীর্ত্তিতম্।
প্রত্যাহারেষু সর্ব্বেষু প্রশস্তমিতি যোগিভিঃ ॥ ৩০ ॥
নাড়ীভ্যাং বায়ুমাপূর্য্য কুণ্ডল্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
ধারয়েদ্যুগপৎ সোঽপি ভবরোগাদ্বিমুচ্যতে ॥ ৩১ ॥
পূর্ব্ববদ্বায়ুমারোপ্য হৃদয়ে ব্যোম্নি ধারয়েৎ।
সোঽপি যাতি বরারোহে পরমাত্মপদং নরঃ ॥ ৩২ ॥
ব্যাধয়ঃ কিং পুনস্তস্য বাহ্যাভ্যন্তরবর্ত্তিনঃ ॥ ৩৩ ॥

হে গার্গি! গুল্‌ফমূল হইতে ঐ প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া পাদাঙ্গুষ্ঠে নিরোধ করিবে। এইরূপে ক্রমে ক্রমে একস্থান হইতে অন্য স্থানে আকর্ষণ করিয়া যে সুবুদ্ধি ব্যক্তি প্রাণবায়ুকে ধারণ করিতে সমর্থ হন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে নির্ম্মুক্ত হইয়া যে পর্য্যন্ত চন্দ্রতারকা অবস্থিতি করিবে, তাবৎকাল পর্য্যন্ত জীবিত থাকিবেন। যোগসিদ্ধির এই উপায় মহর্ষি অগস্ত্যও কীর্ত্তন করিয়াছেন। সমস্ত প্রত্যাহারের মধ্যে যেটি সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত বলিয়া যোগিগণ অভ্যাস করেন, তাহা এই জানিবে ॥২৯-৩০॥ নাড়ীদ্বয় অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া কুণ্ডলীর উভয় পার্শ্বে নিক্ষেপ করত একবারে উভয় স্থানেই ধারণ করিবে, এইরূপ যোগানুষ্ঠান দ্বারা ভবরোগ হইতে নির্ম্মুক্ত হইবে ॥ ৩১ ॥ যিনি পূর্ব্বের ন্যায় ইড়া ও পিঙ্গলা দ্বারা প্রাণবায়ুকে আকর্ষণ পূর্ব্বক হৃদয়ে ব্যোমস্থানে ধারণ করেন, সেই মানব পরমাত্মপদ অর্থাৎ মোক্ষ-

নাসাভ্যাং বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্।
ভ্রুবোর্মধ্যে দৃশৌ পশ্চাৎ সমারোপ্য সমাহিতঃ।
ধারয়েৎ ক্ষণমাত্রং যঃ সোঽপি যাতি পরং পদম্ ॥৩৪॥
কিং পুনর্বহুনোক্তেন নিত্যকর্ম্ম সমাচরন্ ॥ ৩৫ ॥
আত্মনঃ প্রাণমারোপ্য ভ্রুবোর্মধ্যাৎ সুষুম্নয়া।
যাবন্মনোলয়স্তস্মিন্ তাবৎ সংযমনং কুরু ॥ ৩৬ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে প্রত্যাহার-
প্রশংসনং নাম সপ্তমোঽধ্যায়ঃ ॥৭॥

পদ প্রাপ্ত হন, তাঁহার বাহ্য ও আভ্যন্তর ব্যাধিসমস্ত যে বিনষ্ট হয়, ইহা ত অতি সামান্য কথা ॥ ৩২-৩৩॥ যিনি একাগ্রচিত্তে নাসাদ্বয় দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূরণ করিয়া চক্ষুর্দ্বয়ের পশ্চাদ্-ভাগে ও ভ্রূযুগলের মধ্যদেশে ক্ষণমাত্রও ধারণ করিতে পারেন, তিনি পরমপদ অর্থাৎ ব্রহ্মপদ প্রাপ্ত হন ॥ ৩৪॥ হে দেবি ! অধিক বলিবার প্রয়োজন কি, নিত্য কর্ম্মের আচরণ পূর্ব্বক সুষুম্না নাড়ী দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক যাবৎ চিত্ত লয় প্রাপ্ত না হয়,তাবৎ বায়ুকে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশে ধারণ করত সংযমন করিবে ॥৩৫-৩৬ ॥

ইতি প্রত্যাহার-প্রশংসন নামক সপ্তম অধ্যায় সমাপ্ত ॥

অষ্টমোঽধ্যায়ঃ।

ধারণা।

শ্রীভগবানুবাচ।

অথেদানীং প্রবক্ষ্যামি ধারণা পঞ্চতত্ত্বতঃ।
সমাহিতমনাস্ত্বঞ্চ শৃণু গার্গি তপোধনে॥ ১॥
যমাদিগুণযুক্তস্য মনসঃ স্থিতিরাত্মনি।
ধারণেত্যুচ্যতে সদ্ভিঃ শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদিভিঃ॥ ২॥
অস্মিন্ ব্রহ্মপুরে গার্গি যদিদং হৃদয়াম্বুজম্।
অস্মিন্নেবান্তরাকাশে যদ্বাহ্যাকাশধারণম্॥ ৩॥
ইত্যেষা ধারণেত্যুক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ।
তান্ত্রিকৈর্যোগশাস্ত্রজ্ঞৈর্বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতৈঃ॥ ৪॥

হে দেবি! হে তপোধনে গার্গি! অনন্তর তোমাকে পঞ্চতত্ত্ব অনুসারে পঞ্চপ্রকার ধারণার বিষয় বলিব, তুমি একাগ্রচিত্তে শ্রবণ কর॥১॥ যম-নিয়মাদি-গুণবিশিষ্ট হইয়া মনের যে আত্মাতে অবস্থিতি, শাস্ত্রের তাৎপর্য্যবেদী পণ্ডিতগণ তাহাকেই ধারণা বলিয়া থাকেন॥২॥ হে গার্গি! পরব্রহ্মের আলয়স্বরূপ এই দেহ-মধ্যে যে হৃদয়পদ্ম বিদ্যমান আছে, তাহার অভ্যন্তরস্থিত আকাশে বাহ্যাকাশ ধারণা করিবে। উহাকেই যোগশাস্ত্রবিশারদ ও সুশিক্ষিত বিদ্বান্ যোগশাস্ত্রজ্ঞ তান্ত্রিক পণ্ডিতগণ ধারণা বলিয়া উল্লেখ করিয়া থাকেন॥৩-৪॥

ধারণাঃ পঞ্চধা প্রোক্তাস্তাশ্চ সর্ব্বাঃ পৃথক্ শৃণু।
ভূমিরাপস্তথা তেজো বায়ুরাকাশ এব চ ॥ ৫ ॥
এতেষু পঞ্চদেবানাং ধারণা পঞ্চধেষ্যতে।
পাদাদিজানুপর্য্যন্তং পৃথ্বীস্থানং প্রকীর্ত্তিতম্। ৬॥
আ-জান্বোঃ পায়ুপর্য্যন্তমপাং স্থানং প্রকীর্ত্তিতম্।
আ-পায়োর্হৃদয়ান্তঞ্চ বহ্নিস্থানং প্রকীর্ত্তিতম্ ॥ ৭ ॥
আ-হৃন্মধ্যাদ্‌ভ্রুবোর্মধ্যং যাবদ্‌বায়ুকুলং স্মৃতম্।
আ-ভ্রূমধ্যাৎ তু মূর্দ্ধান্তমাকাশমিতি চোচ্যতে ॥ ৮ ॥
অত্র কেচিদ্‌বদন্ত্যন্যে যোগপণ্ডিতমানিনঃ।
আ-জান্বোর্নাভিপর্য্যন্তমপাং স্থানমিতি দ্বিজাঃ ॥ ৯
নাভিমধ্যাদ্গলান্তং যদ্বহ্নিস্থানং তদুচ্যতে।
আ-গলাৎ তু ললাটান্তং বায়ুস্থানমিতীরিতম্ ॥১০॥
ললাটাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রপর্য্যন্তমাকাশস্থানমুচ্যতে।
অযুক্তমেতদিত্যুক্তং শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদিভিঃ ॥১১॥

ধারণা পঞ্চবিধ ; উহা পৃথক্ পৃথক্ বলি,শ্রবণ কর। ভূমি,জল, তেজ, বায়ু ও আকাশ এই পঞ্চতত্ত্বে পঞ্চদেবতাকে ধারণ করিতে হয়, এই হেতুই ধারণা পঞ্চপ্রকার। পাদমূল হইতে জানু পর্য্যন্ত পৃথ্বীস্থান,জানু হইতে গুহ্য পর্য্যন্ত জলস্থান,গুহ্য হইতে হৃদয় পর্য্যন্ত বহ্নিস্থান, হৃদয় হইতে ভ্রূমধ্য পর্য্যন্ত বায়ুস্থান, ভ্রূমধ্য হইতে শিরঃপ্রান্ত পর্য্যন্ত আকাশস্থান বলিয়া কীর্ত্তিত ॥৫ ৮॥ এই বিষয়ে কোন কোন যোগশাস্ত্রপাণ্ডিত্যাভিমানী দ্বিজগণ কহিয়া থাকেন যে, জানু হইতে নাভিমূল পর্য্যন্ত জলস্থান, নাভি হইতে গলদেশ পর্য্যন্ত বহ্নিস্থান, গলদেশ হইতে ললাট পর্য্যন্ত বায়ুস্থান, ললাট হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র [illegible]ন্ত আকাশস্থান।

যদি স্যাজ্জ্বলনস্থানং দেহমধ্যে বরাননে।
অযুক্তং কারণে বহ্নৌ কার্য্যরূপস্য সংস্থিতিঃ ॥ ১২ ॥
কার্য্যকারণসংযোগাৎ কার্য্যহানির্দৃঢ়ং ভবেৎ।
দৃষ্টং তং কার্য্যরূপেষু মৃদাত্মকঘটাদিষু ॥ ১৩ ॥
পৃথিব্যাং ধারয়েদ্‌গার্গি ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্।
বিষ্ণুমপ্‌স্বনলে রুদ্রমীশ্বরং বায়ুমণ্ডলে ॥ ১৪ ॥
সদাশিবং তথা ব্যোম্নি ধারয়েৎ সুসমাহিতঃ।
পৃথিব্যাং বায়ুমাস্থায় লকারেণ সমন্বিতম্ ॥ ১৫ ॥
ধ্যায়েৎ চতুর্ভুজাকারং ব্রহ্মাণং সৃষ্টিকারণম্।
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্ব্বরোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥ ১৬ ॥

কিন্তু যাঁহারা যোগশাস্ত্রের তাৎপর্য্য অবগত আছেন, তাঁহারা এই মতকে অযুক্ত বলিয়া থাকেন ॥৯-১১॥ হে বরাননে! যদি দেহমধ্যে অগ্নিস্থান হয়, তবে কারণরূপ বহ্নিতে তদীয় কার্য্য জলের অবস্থান হয়, কিন্তু ইহা কোনরূপে যুক্তিযুক্ত হইতে পারে না, কার্য্যের হানি হইয়া থাকে। আমরা প্রত্যক্ষ দেখিতে পাই যে, জলের কার্য্যরূপ মৃত্তিকা-নির্ম্মিত ঘটাদিতে জল-সংযোগ করিলে ঐ কার্য্যরূপ ঘটাদির হানি হইয়া থাকে; অতএব উক্ত মত অগ্রাহ্য বলিয়া পরিত্যাজ্য ॥ ১২-১৩॥ হে দেবি গার্গি! পূর্ব্বোক্ত পৃথ্বীস্থানে পরমেষ্ঠী ব্রহ্মাকে, জলস্থানে বিষ্ণুকে, অগ্নিস্থানে রুদ্রকে, বায়ুস্থানে ঈশ্বরকে এবং আকাশস্থানে সদাশিবকে সমাহিতচিত্তে ধারণ করিবে। এইরূপ ধারণার প্রকার যথা—"লং" এই পৃথ্বীবীজ জপ করিতে করিতে পৃথ্বীস্থানে প্রাণিবায়ুকে পঞ্চ ঘটিকা-কাল ধারণপুরঃসর সৃষ্টিকারণ চতুর্ভুজ ব্রহ্মাকে ধ্যান করিলে সমস্ত রোগ হইতে মুক্ত হয়। এইরূপে পৃথ্বীস্থানে বায়ুধারণ

পৃথিব্যাং বায়ুমারোপ্য পৃথিব্যা জয়মাপ্নুয়াৎ।
বারুণে বায়ুমারোপ্য বকারেণ সমন্বিতম্॥ ১৭॥
স্মরেন্নারায়ণং সৌম্যং চতুর্ব্বাহুং শুচিস্মিতম্।
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং পীতবাসঃসমন্বিতম্॥ ১৮॥
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্ব্বপাপৈঃ প্রমুচ্যতে।
বহ্নৌ চানিলমারোপ্য রেফাক্ষরসমন্বিতম্॥ ১৯॥
ত্র্যক্ষঞ্চ বরদং রুদ্রং তরুণাদিত্যসন্নিভম্।
ভস্মোজ্জ্বলিতসর্ব্বাঙ্গং সুপ্রসন্নমনুস্মরেৎ॥ ২০॥
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বহ্নিনাসৌ ন দহ্যতে।
মারুতং মরুতঃ স্থানং যকারেণ সমন্বিতম্॥ ২১॥
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বায়ুবদ্ব্যোমগো ভবেৎ।
আকাশে বায়ুমারোপ্য হকারোপরি শঙ্করম্॥ ২২॥

সিদ্ধ হইলেই পৃথিবীকে জয় করা যায়। "বং" এই বারুণ বীজ জপ করিতে করিতে বারিস্থানে প্রাণবায়ু আরোপণ পূর্ব্বক পঞ্চঘটিকাকাল সৌম্যমূর্ত্তি, চতুর্ভুজ, পীতবসন, নির্ম্মল স্ফটিকপ্রভ, ঈষৎ বিমল হাস্যসমন্বিত নারায়ণকে ধ্যান করিলে সমস্ত পাপ হইতে মুক্তিলাভ হয়। "রং" এই বহ্নিবীজ জপ করিতে করিতে বহ্নিস্থানে প্রাণবায়ু আরোপিত করিয়া পঞ্চঘটিকাকাল ভস্মবিলেপনে উজ্জ্বলসর্ব্বাঙ্গ, বালার্কসদৃশ প্রসন্নমূর্ত্তি, বরপ্রদ, ত্রিলোচন রুদ্রদেবকে ধ্যান করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে অগ্নি তাহাকে দগ্ধ করিতে সমর্থ হন না। "যং" এই বায়ুবীজ জপ করিতে করিতে বায়ুস্থানে বায়ুকে ধারণ করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে আকাশচারী হইতে পারে। আকাশে বায়ু আরোপণ পূর্ব্বক যিনি "হং" এই ব্যোমবীজের উপরি-

বিন্দুরূপং মহাদেবং ব্যোমাকারং সদাশিবম্।
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং বালেন্দুধৃতমৌলিনম্॥ ২৩॥
পঞ্চবক্ত্রযুতং সৌম্যং দশবাহুং ত্রিলোচনম্।
সর্ব্বায়ুধোদ্যতকরং সর্ব্বাভরণভূষিতম্॥ ২৪॥
উমার্দ্ধদেহং বরদং সর্ব্বকারণকারণম্।
চিন্তয়েৎ মনসা নিত্যং মুহূর্ত্তমপি ধারয়েৎ।
স এব মুক্ত ইত্যুক্তস্তান্ত্রিকেঽপি শিক্ষিতৈঃ॥ ২৫॥
এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি ব্রহ্মবিদাং বরে॥ ২৬॥
ব্রহ্মাদি কার্য্যরূপাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে।
তস্মিন্ সদাশিবে প্রাণং চিত্তঞ্চানীয় কারণে।
যুক্তচিত্তস্তদাত্মানং যো ়য়েৎ পরমেশ্বরে॥ ২৭॥
অস্মিন্নর্থে বদন্ত্যন্যে যোগিনো ব্রহ্মবিত্তরাঃ।
প্রণবেনৈব কার্য্যাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে॥২৮॥

সংস্থিত, ব্যোমাকার, মঙ্গলময়, নির্ম্মল, স্ফটিকতুল্য শুভ্র, সর্ব্বালঙ্কার-ভূষিত, বরপ্রদ, সৌম্যাকৃতি, পঞ্চমুখ, দশভুজ, বিন্দুরূপ, ত্রিলোচন, যাঁহার শিরোদেশে বালচন্দ্র শোভমান, করসকলে নানাবিধ অস্ত্রশস্ত্র এবং উমাদেবী যাঁহার শরীরের অর্দ্ধাংশ, যিনি সমস্ত কারণেরই কারণ, সেই সদাশিব মহাদেবকে নিত্যই মানস দ্বারা মুহূর্ত্তমাত্রও চিন্তা করিয়া ধারণ করিতে পারিলে তন্ত্রশাস্ত্র-সমূহে সুশিক্ষিত পণ্ডিতগণ তাঁহাকে মুক্ত পুরুষ বলিয়া স্বীকার করেন॥ ১৪-২৫॥ হে ব্রহ্মবিদাম্বরে! ধারণাসম্বন্ধে এইরূপ উক্ত হইয়াছে যে, কার্য্যরূপ ব্রহ্মাদিকে স্বস্বকারণরূপ সদাশিব পরমেশ্বরে সংলীন করিয়া তাঁহাতে চিত্ত ও প্রাণপবনকে আনয়ন পূর্ব্বক একাগ্রমানসে জীবাত্মাকে

প্রণবস্য তু নাদান্তে পরমানন্দবিগ্রহম্ ॥ ২৯ ॥
ঋতং সত্যং পরং ব্রহ্ম পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্
চেতসা তং প্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভেষজম্ ॥ ৩০ ॥
ত্বং তস্মাৎ প্রণবেনৈব প্রাণায়ামৈস্ত্রিভিস্ত্রিভিঃ।
ব্রহ্মাদিকার্য্যরূপাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে।
বিশুদ্ধচেতসা পশ্য নাদান্তে পরমাত্মনি ॥ ৩১ ॥
তস্মিন্নর্থে বদন্ত্যন্যে যোগিনো ব্রহ্মবিদ্বরাঃ ॥ ৩২ ॥
ভিষগ্বরৌ বরারোহে যোগেষু পরিনিষ্ঠিতৌ।
শরীরং তাবদেতৎ তু পঞ্চভূতাত্মকং খলু ॥ ৩৩ ॥
তদেতৎ তু বরারোহে বাতপিত্তকফাত্মকম্।
বাতাত্মকানাং সর্ব্বেষাং যোগেষ্বভিরতাত্মনাম্ ॥ ৩৪ ॥

সম্মিলিত করিবে। এই ধারণাবিষয়ে অন্যান্য উত্তম ব্রহ্মতত্ত্বজ্ঞ যোগিগণ এইরূপ বলিয়াছেন যে, সাধুগণ প্রণব দ্বারা কার্য্যসকলকে স্বস্ব কারণে সংহার অর্থাৎ বিলীন করিয়া প্রণব-নাদের উৎপাদনের পর সংসারব্যাধির ঔষধ পরমানন্দস্বরূপ ঋত, সত্য, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ পরব্রহ্মকে মনোদ্বারা দর্শন করিয়া থাকেন ॥ ২৯ ৩০ ॥ অতএব তুমিও ত্রিসন্ধ্যায় প্রণব দ্বারা তিন তিনটি প্রাণায়াম করিয়া কার্য্যরূপ ব্রহ্মাদিকে স্বস্বকারণরূপ পরমাত্মায় বিলীন করত নাদোৎপাদনের পর বিশুদ্ধচিত্ত হইয়া তদ্দ্বারা সেই পরমাত্মাকে দর্শন কর ॥ ৩১ ॥ হে বরারোহে দেবি! অন্যান্য ব্রহ্মজ্ঞগণের অগ্রগণ্য যোগিগণ এবং যোগাভ্যাসে কুশল দেববৈদ্য অশ্বিনীকুমারদ্বয় ধারণাবিষয়ে বলিয়া থাকেন যে, এই মনুষ্যদেহ পঞ্চভূতময় এবং বাতপিত্তকফাত্মক। যে সকল যোগনিরত ব্যক্তির দেহ বায়ুপ্রধান, প্রাণসংযমন অভ্যাস করিলে

প্রাণসংযমনেনৈব শোষং যাতি কলেবরম্।
পিত্তাত্মকানাং ত্বচিরাৎ ন শুষ্যতি কলেবরম্ ॥ ৩৫ ॥
কফাত্মকানাং কায়স্তু সংপূর্ণমচিরাদ্ভবেৎ।
ধারণং কুর্ব্বতস্ত্বগ্নৌ সর্ব্বে নশ্যন্তি বাতজাঃ ॥ ৩৬ ॥
পার্থিবে চ জলাংশে চ ধারণং কুর্ব্বতঃ সদা।
নশ্যন্তি শ্লেষ্মজা রোগা বাতজাশ্চাচিরাৎ তথা ॥ ৩৭ ॥
ব্যোমাংশে মারুতাংশে চ ধারণং কুর্ব্বতঃ সদা।
ত্রিদোষজনিতা রোগা বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ৩৮ ॥
অস্মিন্নর্থে তু তৌ ক্রতামশ্বিনৌ তু ভিষগ্বরৌ।
প্রাণসংযমনেনৈব ত্রিদোষশমনং নৃণাম্ ॥ ৩৯ ॥
তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে নিত্যকর্ম্ম সমাচর।
যমাদিভিশ্চ সংযুক্তা বিধিবদ্ধারণং কুরু ॥ ৪০ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে ধারণপ্রশংসনো নামাষ্টমোঽধ্যায়ঃ ॥৮॥

তাঁহাদের শরীর শুষ্ক হয়। যাহাদের দেহ পিত্তপ্রধান, প্রাণসংযমনের অভ্যাসে তাহাদের শরীর শীঘ্র শুষ্ক হয় না, যাহাদের দেহ কফপ্রধান, তাহাদের দেহ শীঘ্রই পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়। অগ্নিস্থানে প্রাণবায়ু ধারণ করিলে সমস্ত বাতজরোগ বিনষ্ট হয়। পৃথ্বীস্থানে অথবা জলস্থানে প্রাণপবন ধারণ করিতে অভ্যাস করিলে কফজ রোগসকল অচিরাৎ বিনাশ পাইয়া থাকে ॥৩২-৩৭॥ বায়ুস্থানে ও আকাশস্থানে বায়ুধারণ অভ্যাস করিলে ত্রিদোষজন্য সমুদায় রোগই বিনষ্ট হয় সন্দেহ নাই॥৩৮॥ এই বিষয়ে দেবচিকিৎসক অশ্বিনীকুমারদ্বয় প্রাণসংযমনের অভ্যাসে মানবগণের মত্রিদোষেরই প্রশমন হয় ॥৩৯॥ অতএব হে বরারোহে! তুমিও নিত্যকর্ম্মের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক যমনিয়মাদিসংযুক্ত হইয়া বিধানে ধারণা অভ্যাস কর ॥৪০॥

নবমোঽধ্যায়ঃ।

ধ্যানম্।

অথ ধ্যানং প্রবক্ষ্যামি শৃণু গার্গি তপোধনে।
ধ্যানমেব হি জন্তূনাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ ॥ ১ ॥
ধ্যানমাত্মস্বরূপস্য বেদনং মনসা খলু।
সগুণং নির্গুণং তচ্চ সগুণং বহুশঃ স্মৃতম্ ॥ ২ ॥
পঞ্চোত্তমানি তেম্বাহুর্বৈদিকাশ্চ দ্বিজোত্তমাঃ।
ত্রীণি মুখ্যতমান্যেষু এক এব হি নির্গুণম্ ॥ ৩ ॥
মর্ম্মস্থানানি নাড়ীনাং সংস্থানঞ্চ পৃথক্ পৃথক্।
বায়ূনাং স্থানকর্ম্মাণি জ্ঞাত্বা কর্ম্মাত্মবেদনম্ ॥ ৪ ॥
এবং জ্যোতির্ম্ময়ং শুদ্ধং সর্ব্বগং ব্যোমবদ্দৃঢ়ম্।
অত্যন্তমচলং নিত্যমাদিমধ্যান্তবর্জ্জিতম্ ॥ ৫ ॥

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে তপোধনে গার্গি! অতঃপর আমি ধ্যানের বিষয় বলিব, শ্রবণ কর। ধ্যানই জীবগণের বন্ধ ও মোক্ষের কারণ ॥॥ ১ ॥ চিত্তদ্বারা আত্মার স্বরূপচিন্তার নাম ধ্যান। এই ধ্যান সগুণ ও নির্গুণভেদে দুই প্রকার। সগুণ ধ্যান বহু প্রকার; তন্মধ্যে বেদজ্ঞ বিপ্রগণ বেদোক্ত পঞ্চবিধ ধ্যানকেই উত্তম বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন। তাহার মধ্যেও আবার তিনটিকে সর্ব্বপ্রধান বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। নির্গুণ ধ্যান একই প্রকার ॥ ২-৩ ॥ সমস্ত মর্ম্মস্থান, ভিন্ন ভিন্ন সংস্থান এবং বায়ুসকলের স্থান ও কর্ম্মসকল অনুষ্ঠান দ্বারা অবগত হইবে এবং আত্মাকে অবগত হইয়া

স্থূলং সূক্ষ্মমনাকাশমসংস্পৃশ্যমচাক্ষুষম্।
ন রসং ন চ গন্ধাখ্যমপ্রমেয়মনৌপমম্ ॥ ৬ ॥
আনন্দমজরং সত্যং সদসৎ সর্ব্বকারণম্।
সর্ব্বাধারং জগদ্রূপমমূর্ত্তমজমব্যয়ম্ ॥ ৭ ॥
অদৃশ্যং দৃশ্যমন্তঃস্থং বহিস্থং সর্ব্বতোমুখম্।
সর্ব্বদৃক্ সর্ব্বতঃ পাদং সর্ব্বস্পৃক্ সর্ব্বতঃশিরঃ ॥ ৮ ॥
ব্রহ্ম ব্রহ্মময়োঽহং স্যামিতি যদ্বেদনং ভবেৎ।
তদেতন্নির্গুণং ধ্যানমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ ॥ ৯ ॥
অথবা পরমাত্মানং পরমানন্দবিগ্রহম্।
গুরূপদেশাদ্বিজ্ঞায় পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্ ॥ ১০ ॥
ব্রহ্ম ব্রহ্মপুরে চাস্মিন্ দেহরাজে সুমধ্যমে।
অভ্যাসাৎ সংপ্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভেষজম্ ॥ ১১ ॥

যিনি আত্মজ্ঞান দ্বারা জ্যোতির্ম্ময়,অদ্বিতীয়,সর্ব্বব্যাপী,আকাশতুল্য, দৃঢ়, অত্যন্ত নিশ্চল, নিত্য, অনাদি, অমধ্য ও অনন্ত, স্থূল অথচ সূক্ষ্ম, অবকাশরহিত, অসংস্পৃশ্য, চক্ষুর অগোচর,রসগন্ধাদিবর্জ্জিত, অপ্রমেয়, উপমারহিত, আনন্দস্বরূপ, জরাদিবিহীন,সত্যস্বরূপ, সৎ ও অসৎ, অখিলের কারণ, সকলের আধারস্বরূপ, বিশ্বরূপ, অজ, অব্যয়, প্রত্যক্ষ ও অপ্রত্যক্ষ, অন্তঃস্থিত, সর্ব্বতোমুখ, সর্ব্বতোদৃষ্টি, সর্ব্বতঃপাদ, সর্ব্বস্পর্শী, সর্ব্বতঃশিরঃ, যিনি পরব্রহ্ম, আমিও সেই ব্রহ্মময়,এইরূপ অনুভব করাকে ব্রহ্মজ্ঞ ব্যক্তিগণ নির্গুণ ধ্যান বলিয়া থাকেন ॥৪-৯॥ অথবা হে সুমধ্যেমে! সাধু ব্যক্তিগণ গুরূপদেশ দ্বারা পরমানন্দবিগ্রহ, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ, সংসাররোগের মহৌষধ-স্বরূপ সেই পরমাত্মাকে এই মানবদেহস্থ ব্রহ্মস্থানে অভ্যাস দ্বারা সন্দর্শন করিতে পারেন ॥ ১০-১১ ॥ কন্দমধ্য হইতে উত্থিত

হৃৎপদ্মেঽষ্টদলোপেতে কন্দমধ্যাৎ সমুত্থিতে ।
দ্বাদশাঙ্গুলনালেঽস্মিংশ্চতুরঙ্গুলমুন্মুখে ॥ ১২ ॥
প্রাণায়ামৈর্বিকসিতে কেশরান্বিতকর্ণিকে ।
বাসুদেবং জগদ্‌যোনিং নারায়ণমজং বিভুম্ ॥ ১৩ ॥
চতুর্ভুজমুদারাঙ্গং শঙ্খচক্রগদাধরম্ ।
কিরীটকেয়ূরধরং পদ্মপত্রনিভেক্ষণম্ ॥ ১৪ ॥
শ্রীবৎসবক্ষসং শ্রীশং পূর্ণচন্দ্রনিভাননম্ ।
পদ্মোদরদলাভোষ্ঠং সুপ্রসন্নং শুচিস্মিতম্ ॥ ১৫ ॥
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং পীতবাসসমচ্যুতম্ ।
পদ্মস্থবিপদদ্বন্দ্বং পরমাত্মানমব্যয়ম্ ॥ ১৬ ॥
প্রভাভির্ভাসয়দ্রূপং পরিতঃ পুরুষোত্তমম্ ।
মনসালোক্য দেবেশং সর্ব্বভূতহৃদিস্থিতম্ ।
সোঽহমাত্মেতি বিজ্ঞানং সগুণং ধ্যানমুচ্যতে ॥ ১৭ ॥

দ্বাদশাঙ্গুল-নালবিশিষ্ট,চারি অঙ্গুল পরিমাণে ঊর্দ্ধমুখ, কেশরবিশিষ্ট কর্ণিকযুক্ত, প্রাণায়াম দ্বারা প্রফুল্লিত, অষ্টদল হৃৎপদ্মে চতুর্ভুজ, শঙ্খচক্রগদাধর, কেয়ূর ও কিরীটধারী, পদ্মপত্রনেত্র, পূর্ণচন্দ্রানন, সরোজসদৃশ চরণযুগলশোভিত, শ্রীবৎসাঙ্কিত-বক্ষঃস্থল, মনোহর-অঙ্গসমূহসমন্বিত, বিমল-স্মিতশোভী, নির্ম্মলস্ফটিকপ্রভ, পীতবসন, পদ্মোদরপ্রভ, সুশোভন-ওষ্ঠবিশিষ্ট,স্বীয় প্রভাচ্ছটায় প্রদীপ্ত-কান্তি-যুক্ত, সমস্ত জীবগণের হৃদয়স্থিত, দেবেশ্বর, অচ্যুত, অব্যয়, বিভু, জগতের উৎপত্তির কারণ, পুরুষোত্তম, বাসুদেব, রমাবল্লভ, পর-ব্রহ্ম নারায়ণকে মানসে ধ্যান করিয়া, সেই পরমাত্মাই আমি, এইরূপ চিন্তা করাকে সগুণ ধ্যান বলে ॥ ১২-১৭ ॥

হৃৎসরোরুহমধ্যেঽস্মিন্ প্রকৃত্যাত্মককর্ণিকে ॥ ১৮ ॥
অষ্টৈশ্বর্য্যদলোপেতে বিদ্যাকেশরসংযুতে।
জ্ঞাননালে বৃহৎকন্দে প্রাণায়ামপ্রবোধিতে ॥ ১৯ ॥
বিশ্বার্চিষং মহাবহ্নিং জ্বলন্তং বিশ্বতোমুখম্।
বৈশ্বানরং জগদ্যোনিং শিখাতন্বানমীশ্বরম্ ॥ ২০ ॥
তাপয়ন্তং স্বকং দেহমাপাদতলমস্তকম্।
নির্ব্বাতদীপবৎ তস্মিন্ দীপনং হব্যবাহনম্ ॥ ২১ ॥
দৃষ্ট্বা তস্য শিখামধ্যে পরমাত্মানমক্ষরম্।
নীলতোয়দমধ্যস্থং বিদ্যুল্লেখেব ভাস্বরম্ ॥ ২২ ॥
নীবারশূকবদ্রূপং পীতাভং সর্ব্বকারণম্।
জ্ঞাত্বা বৈশ্বানরং দেবং সোঽহমাত্মেতি যা মতিঃ ॥ ২৩ ॥
সগুণেষূত্তমং হ্যেতদ্ধ্যানং বেদবিদো বিদুঃ।
বৈশ্বানরত্বং সংপ্রাপ্য মুক্তিং তেনৈব গচ্ছতি ॥ ২৪ ॥

প্রকৃতিরূপ অষ্টকর্ণিকবিশিষ্ট, অষ্টবিধ ঐশ্বর্য্যরূপ অষ্টদলবিশিষ্ট, বিদ্যারূপ কেশরসমন্বিত ও জ্ঞানরূপ নালযুক্ত বৃহৎকন্দমধ্যে সংবদ্ধ, প্রাণায়াম দ্বারা প্রফুল্ল এই দেহস্থ হৃৎপদ্মমধ্যে সর্ব্বতঃ দীপ্তিমান্, সর্ব্বতোমুখ, শিখাবিসারী, জগৎকারণ, ঈশ্বররূপী, দেহের পাদ অবধি মস্তক পর্য্যন্ত সন্তাপয়িতা, নির্ব্বাতদীপ তুল্য নিশ্চল, জগৎপ্রকাশক, হব্যবাহন মহাবহ্নি বৈশ্বানরকে সন্দর্শন করিয়া, তাঁহার শিখার অভ্যন্তরে জলধরের মধ্যগতা বিদ্যুল্লেখার ন্যায় দীপ্তিশীল, নীবার-ধান্যের শূকের ন্যায় সূক্ষ্ম, পীতবর্ণ, অখিলকারণ বৈশ্বানররূপী অক্ষর পরমাত্মাকে জ্ঞাত হইয়া "সেই পরমাত্মাই আমি" এইরূপ চিন্তা করাকে বেদবিদ্গণ সগুণ ধ্যানমধ্যে উত্তম ধ্যান বলিয়া থাকেন।

অথবা মণ্ডলং পশ্যেদাদিত্যস্য মহামতেঃ ।
আত্মানং সর্ব্বজগতঃ পুরুষং হেমরূপিণম্‌ ॥ ২৫ ॥
হিরণ্যশ্মশ্রুকেশঞ্চ হিরণ্ময়নখং হরিম্‌ ।
রথাসনং চতুর্ব্বক্ত্রং সৃষ্টিস্থিত্যন্তকারণম্‌ ॥ ২৬ ॥
পদ্মাসনস্থিতং সৌম্যং প্রবুদ্ধাব্জনিভাননম্‌ ।
পদ্মোদরললাটাভং সর্ব্বলোকাভয়প্রদম্‌ ॥ ২৭ ॥
জানন্তি সর্ব্বদা সর্ব্বং মুনয়স্তঞ্চ ধার্ম্মিকাঃ ।
ভাসয়ন্তং জগৎ সর্ব্বং দৃষ্ট্বা লোকৈকসাক্ষিকম্‌ ॥ ২৮ ।
সোঽহমস্মীতি যা বুদ্ধিঃ স চ ধ্যানে প্রশস্যতে ।
এষ এব তু মোক্ষস্য মহামার্গস্তপোধনে ।
ধ্যানেনানেন সৌরেণ মুক্তিং যাস্যন্তি সূরয়ঃ ॥ ২৯ ॥

ইহা দ্বারা বৈশ্বানরত্ব অর্থাৎ বিশ্বব্যাপক বহ্নির সারূপ্য প্রাপ্ত হইয়া মুক্তিলাভ করিতে পারা যায় ॥ ১৮–২৪ ॥

অথবা ধ্যানান্তর শ্রবণ কর ।—যিনি সমস্ত জগতের আত্মা, হেমবর্ণ পুরুষ, যাঁহার শ্মশ্রু, কেশ, নখসকল হিরণ্ময়, যিনি চতুর্ম্মুখ, যিনি পাপতাপহারী, রথোপরি আসীন, পদ্মাসনে সংস্থিত, যিনি সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয়ের কারণ, যিনি মনোহরমূর্ত্তি, যাঁহার প্রফুল্ল পদ্মতুল্য আনন, যাঁহার পদ্মগর্ভতুল্য ললাটের আভা, যিনি অখিল লোকের অভয়প্রদ, ধার্ম্মিক মুনিগণ যাঁহার দর্শনলাভ করেন, যিনি নিখিল জগতের প্রকাশক, যিনি সমস্ত লোকের একমাত্র সাক্ষী সেই মহাপ্রবোধরূপ আদিত্যমণ্ডলকে মানসে দর্শন করিবে। তৎকালে "সেই আদিত্যই আমি" এইরূপ অনুভব করাকেও প্রশস্ত

ভ্রুবোর্মধ্যেঽন্তরাত্মানং ভারূপং সর্ব্বকারণম্ ॥ ৩০ ॥
স্থাণুবন্মূর্দ্ধি পর্য্যন্তং মধ্যদেহাৎ সমুত্থিতম্।
জগৎকারণমব্যক্তং জ্বলন্তমমিতৌজসম্।
মনসালোক্য সোঽহং স্যামিত্যেতদ্ধ্যানমুত্তমম্ ॥ ৩১ ॥
অথবা বদ্ধপর্য্যঙ্কং শিথিলীকৃতবিগ্রহম্।
শিব এব স্বয়ং ভূত্বা নাসাগ্রারোপিতেক্ষণঃ ॥ ৩২ ॥
নির্ব্বিকারং পরং শান্তং পরমাত্মানমচ্যুতম্।
ভারূপমমৃতং ধ্যায়েদ্ভ্রুবোর্মধ্যে বরাননে ॥৩৩॥
সোঽহমাত্মেতি যা বুদ্ধিঃ সা চ ধ্যানে প্রশস্যতে ॥ ৩৪ ॥

ধ্যান কহে। হে তপোধনে! ধ্যানই মুক্তিমার্গের প্রধান উপায়। পণ্ডিতগণ আদিত্যের এই ধ্যান দ্বারা মুক্তি প্রাপ্ত হন ॥ ২৫-২৯ ॥

যিনি দেহমধ্য হইতে উত্থিত হইয়া মূর্দ্ধস্থান পর্য্যন্ত স্থাণুর ন্যায় নিশ্চলভাবে দীপ্তি পাইতেছেন, সেই জগৎকারণ, সর্ব্বকারণ, অব্যক্ত, অপরিমিততেজাঃ, প্রদীপ্তিশালী, জ্যোতিঃস্বরূপ অন্তরাত্মাকে মানস দ্বারা অবলোকন করিয়া তৎপরেও সেই পরমাত্মাই আমি, এইরূপ চিন্তা করাও উত্তম ধ্যান বলিয়া গণ্য হয় ॥৩০-৩১॥ অথবা আপনি সাক্ষাৎ শিব ও শিথিলীকৃতদেহ অর্থাৎ আমি শিব, মানসে এই দৃঢ়নিশ্চয় করিয়া শিবের ন্যায় পর্য্যঙ্কবন্ধন পূর্ব্বক অর্থাৎ শিব যেমন স্কন্ধ ও পাদদেশে ভুজঙ্গাদি দ্বারা বদ্ধ হইয়া যোগাভ্যাস করেন, সেইরূপ বদ্ধপর্য্যঙ্ক হইয়া নাসাগ্রে দৃষ্টি আরোপণ পূর্ব্বক ভ্রূযুগলের মধ্যভাগে নির্ব্বিকার, অচ্যুত, শান্ত পরমাত্মাকে জ্যোতির্ম্ময় ও অমৃতস্বরূপ ধ্যান করিবে এবং তদনন্তর সেই পরমাত্মাই আমি, এইরূপ বুদ্ধিপ্রবাহ বিস্তার করিবে। এইরূপ ধ্যানও প্রশস্ত বলিয়া পরিগণিত ॥ ৩২-৩৪ ॥

অথবাষ্টদলোপেতে কর্ণিকাকেশরান্বিতে ।
উন্মিদ্রং হৃদয়াম্ভোজে সোমমণ্ডলমধ্যগে ॥ ৩৫ ॥
স্বাত্মানমর্ভকাকারং ভোক্তৃরূপিণমক্ষরম্ ।
সুধারসং বিমুঞ্চদ্ভিঃ শশিরশ্মিভিরাবৃতম্ ॥ ৩৬ ॥
ষোড়শচ্ছদসংযুক্তশিরঃপদ্মাদধোমুখাৎ ।
নির্গতামৃতধারাভিঃ সহস্রাভিঃ সমন্ততঃ ॥ ৩৭ ॥
প্লাবিতং পুরুষং তত্র চিন্তয়িত্বা সমাহিতঃ ।
তেনামৃতরসেনৈব সাঙ্গোপাঙ্গে কলেবরে ॥ ৩৮ ॥
অহমেব পরং ব্রহ্ম পরাত্মানমব্যয়ম্ ।
এবং যদ্বেদনং তচ্চ সগুণং ধ্যানমুচ্যতে ॥ ৩৯ ॥
এবং ধ্যানামৃতং কুর্ব্বন্ ষণ্মাসান্ মৃত্যুজিদ্ভবেৎ ।
বৎসরান্মুক্ত এব স্যাৎ জীবন্নেব ন সংশয়ঃ ॥ ৪০ ॥
জীবন্মুক্তস্য ন ক্বাপি দুঃখাবাপ্তিঃ কথঞ্চন ।
কিং পুনর্নিত্যমুক্তস্য মুক্তিরেব হি দুর্ল্লভা ॥ ৪১ ॥

অথবা কর্ণিকা ও কেশরবিশিষ্ট অষ্টদল হৃদয়পদ্মে চন্দ্রমণ্ডলমধ্যস্থিত, বালকাকৃতি, ভোক্তৃরূপী, অক্ষয়, সুধারসক্ষরণশীল, চন্দ্রকিরণাবালী দ্বারা আবৃত এবং শিরঃস্থিত অধোমুখ ষোড়শদল পদ্ম হইতে ক্ষরিত সহস্র সহস্র অমৃতধারায় চতুর্দ্দিকে প্লাবিত পরমাত্মা পুরুষকে সেই অমৃতরস-পরিব্যাপ্ত নিজদেহে চিন্তা করিয়া আমিই সেই পরমাত্মা পরব্রহ্ম বলিয়া ধ্যান করিবে। এইরূপে পরমাত্মার অনুভব করাকেও সগুণ ধ্যান কহে। এইরূপ অমৃতধ্যান দ্বারা ছয়মাসমধ্যেই মৃত্যুকে জয় করা যায়। এক বৎসরকাল নিরন্তর ইহার

তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে ফলং ত্যক্তৈ ব নিত্যশঃ।
বিধিবৎ কর্ম্ম কুর্ব্বাণা ধ্যানমেব সদা কুরু ॥ ৪২ ॥
অন্যান্যপি বহূন্যাহুর্বৈদিকানি দ্বিজোত্তমাঃ।
মুখ্যান্যেতানি চৈতেভ্যো জঘন্যানীতরাণি তু ॥ ৪৩ ॥
সগুণং গুণহীনং বা বিজ্ঞায়াত্মানমাত্মনি।
সন্তঃ সমাধিং কুর্ব্বন্তি ত্বমপ্যেবং সদা কুরু ॥ ৪৪ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে ধ্যানপ্রশংসনং নাম
নবমোঽধ্যায়ঃ ॥ ৯ ॥

অনুষ্ঠান করিলে নিশ্চিতই জীবনকালমধ্যে মুক্তিলাভ করিতে পারা যায়। জীবন্মুক্ত ব্যক্তি কোথাও কোনরূপে দুঃখ প্রাপ্ত হন না,তবে যিনি নিত্যমুক্ত, তাঁহার দুঃখপ্রাপ্তিবিষয়ে আর কি কথা আছে? ফলতঃ মুক্তি অত্যন্ত দুর্লভ পদার্থ ॥ ৩৫-৪১ ॥ অতএব হে বরারোহে! তুমি কর্ম্মফল পরিত্যাগ পূর্ব্বক প্রতিদিন বিহিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া ধ্যানাভ্যাস কর ॥ ৪২ ॥ দ্বিজোত্তম ঋষিগণ অন্যান্য বহুপ্রকার ধ্যানের বিষয় উল্লেখ করেন, কিন্তু ইহাই উত্তম বলিয়া জানিবে। অন্যান্য ধ্যান সকল অপেক্ষাকৃত হীন বা অধম। সাধুগণ স্বীয় শরীরের অভ্যন্তরে সগুণ ও নির্গুণ এই উভয় প্রকার পরমাত্মাকে অবগত হইয়া সমাধির অনুষ্ঠান করিয়া থাকেন; তুমিও সর্ব্বদা সেইরূপ অনুষ্ঠান কর ॥ ৩৬-৪৪ ॥

ইতি ধ্যানপ্রশংসননামক নবমাধ্যায় সমাপ্ত।

দশমোঽধ্যায়ঃ।

সমাধিঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

সমাধিমধুনা বক্ষ্যে ভবপাশবিনাশনম্।
ভবপাশনিবদ্ধস্য যথাবৎ শ্রোতুমর্হসি॥ ১॥
সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
ব্রহ্মণ্যেব স্থিতির্যা সা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ॥ ২॥
ধ্যায়েদ্‌যথা যথাত্মানং তৎসমাধিস্তথা তথা।
ধ্যাত্বৈবাত্মনি সংস্থাপ্য নান্যথাত্মা বশো ভবেৎ॥ ৩॥
এবমেব হি সর্ব্বত্র যৎ প্রসক্তস্তু যো নরঃ।
তথাত্মা সোঽপি তত্রৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥ ৪॥
সরিৎপতৌ নিবিষ্টাম্বু যথাভিন্নত্বমাপ্নুয়াৎ।
তথাত্মাভিন্ন এবাত্র সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥ ৫॥

ভগবান্ মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, এক্ষণে সংসারপাশনিবদ্ধ ব্যক্তির ভববন্ধনবিনাশকারী সমাধির বিষয় যথাতত্ত্ব বলিব, শ্রবণ কর॥১॥ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমভাবাবস্থার নাম সমাধি। যখন জীবাত্মা কেবল ব্রহ্মবস্তুতে অবস্থিতি করে সেই অবস্থাকে সমাধি কহে। যে যে ব্যক্তি যে যে ভাবে পরমাত্মা ধ্যান করে,তাহাদের সেই সেই ভাবেই সমাধিকার্য্য সম্পন্ন হয়। ধ্যান দ্বারা জীবাত্মাকে পরমাত্মায় সংস্থাপন ভিন্ন পরমাত্মাকে বশীভূত করিবার অন্য উপায় নাই॥২-৩॥ এইরূপ দৃষ্ট হয় যে, যে ব্যক্তি যাহাতে একান্ত আসক্ত, তাহার আত্মা সেই স্থানেই অবস্থিতি করে, এবং সেই স্থানেই সমাধি প্রাপ্ত হয়॥৪॥ যেমন

এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি ব্রহ্মবিদাং বরে।
কর্ম্মৈব বিধিবৎ কুর্ব্বন্ কামসংকল্পবর্জ্জিতম্ ॥ ৬ ॥
বেদান্তেষ্বপি শাস্ত্রেষু সুশিক্ষিতমনাস্তথা।
গুরুণা চোপদিষ্টার্থং যুক্ত্যোপেতং বরাননে ॥ ৭ ॥
বিদ্বদ্ভিঃ সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞৈর্বিচার্য্য চ পুনঃ পুনঃ।
নিশ্চিতার্থেষু তস্মিংস্তু সুশিক্ষিতমনাঃ সদা ॥ ৮ ॥
যোগমেবাভ্যসেন্নিত্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
ততস্বাভ্যন্তরৈশ্চিহ্নৈর্ব্বাহ্যৈর্বা কালসূচকৈঃ ॥ ৯ ॥
বিনিশ্চিত্যাত্মনঃ কালমন্যৈর্বা পরমার্থবিৎ।
নির্ভয়ং সুপ্রসন্নাত্মা ভূত্বা তু বিজিতেন্দ্রিয়ঃ ॥ ১০ ॥
স্বকর্ম্মনিরতঃ ক্ষান্তঃ সর্ব্বভূতহিতে রতঃ।
প্রদায় বিত্তাং পুত্রস্য মন্ত্রঞ্চ বিধিপূর্ব্বকম্ ॥ ১১ ॥

সরিৎপতি সমুদ্রে নদ্যাদিজল পতিত হইয়া সাগরের সহিত অভিন্নভাব প্রাপ্ত হয়,তদ্রূপ সমাধি অবস্থায় জীবাত্মা ও পরমাত্মার অভিন্নভাব শীঘ্রই সংঘটিত হইয়া থাকে ॥৬॥ হে ব্রহ্মবিদ্বরে গার্গি! সমাধি-বিষয়ে উক্ত হইয়াছে যে, কামনা ও সংকল্প বর্জ্জন পূর্ব্বক বৈধ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিতে করিতে বেদান্তাদি শাস্ত্রসমূহে সম্যক্‌রূপে সুশিক্ষিত হইয়া, গুরু কর্তৃক উপদিষ্ট যুক্তিযুক্ত শাস্ত্রার্থ সমূহকে সর্ব্বশাস্ত্রার্থ-তত্ত্বজ্ঞান বিদ্বান্ ব্যক্তিদিগের সহিত পুনঃ পুনঃ বিচার পূর্ব্বক সেই সকলের প্রকৃত মর্ম্ম নিশ্চিতরূপে বুঝিয়া জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার যোগসাধন অভ্যাস করিতে নিয়-তই নিরত থাকিবে। অনন্তর বাহ্য ও আভ্যন্তর কিংবা অন্যান্য কালসূচক লক্ষণ দ্বারা পরমার্থতত্ত্বজ্ঞ যখন জানিতে পারিবেন

সংস্কারাণ্যাত্মনঃ সর্ব্বমুপদিশ্য তথানঘে।
পুণ্যক্ষেত্রে শুচৌ দেশে বিদ্বদ্ভিশ্চ সমাবৃতে॥ ১২॥
ভূমৌ কুশান্ সমাস্তীর্য্য কৃষ্ণাজিনমথাপি বা।
তস্মিন্ সুবদ্ধপর্য্যঙ্কো মন্ত্রৈর্ব্বদ্ধকলেবরঃ।
আসনে নাত্যধীরাস্তে প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ॥ ১৩॥
নবদ্বারাণি সংযম্য গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণ পুরে॥ ১৪॥
উন্নিদ্রহৃদয়াম্ভোজে প্রাণায়ামৈঃ প্রবোধিতে।
ব্যোম্নি তস্মিন্ প্রভারূপে সর্ব্বকারণকারণে॥ ১৫॥

যে, তাঁহার মৃত্যুকাল আসন্ন, তখন তিনি পূর্ব্বের ন্যায় নির্ভয়, প্রসন্নচিত্ত,স্বকর্ম্মনিরত,জিতেন্দ্রিয়, ক্ষমাশীল ও সর্ব্বজীবের হিতকর কার্য্যে নিরত থাকিয়া বিধি অনুসারে আপন পুত্রকে স্বীয় বিদ্যা ও মন্ত্র প্রদান পূর্ব্বক আপনার সংস্কারসমূহের উপদেশ করিয়া বিদ্বদ্‌গণে পরিবেষ্টিত কোন পুণ্য-তীর্থস্থানে পবিত্র প্রদেশে যাইয়া আশ্রয় লইবেন। সেখানে ভূমির উপরিভাগে কুশাসন বা কৃষ্ণমৃগ-চর্ম্ম আস্তৃত করিয়া তাহার উপর পর্য্যঙ্কবন্ধন পুরঃসর উত্তরাস্য বা পূর্ব্বমুখ হইয়া একাগ্রচিত্তে মন্ত্র দ্বারা দেহবন্ধন পূর্ব্বক উপবেশন করিয়া অবস্থিতি করিবেন ॥৭-১৩॥ তদনন্তর হে গার্গি! তিনি এই শরীররূপ ব্রহ্মপুরে নবদ্বার নিরোধ পূর্ব্বক প্রাণায়াম দ্বারা প্রস্ফুটিত হৃৎপদ্মমধ্যে যে আকাশস্থান বিদ্যমান রহিয়াছে, তাহার অভ্যন্তরস্থিত জ্যোতিঃস্বরূপ, নিরাকার, নিখিলকারণ, পরমাত্মাতে মনোবৃত্তি সুসংযত করিয়া মূর্দ্ধস্থানে ভ্রূযুগলের মধ্যে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিবেন। হে অনঘে! অনন্তর সেই বিদ্বান্ ব্যক্তি কারণভূত পরমানন্দরূপ পরব্রহ্মে সংস্থিত হইয়া বায়ুধারণ পূর্ব্বক প্রণবরূপ একাক্ষর ব্রহ্মমন্ত্র জপ করিতে

মনোবৃত্তিং সুসংযম্য পরমাত্মনি পণ্ডিতঃ।
মূর্দ্ধ্ন্যাধায়াত্মনঃ প্রাণং ভ্রুবোর্মধ্যে তদানযে॥ ১৬॥
কারণে পরমানন্দে আস্থিতে যোগধারণম্।
ওমিত্যেকাক্ষরং ব্রহ্ম ব্যাহরন্ সুসমাহিতঃ॥১৭॥
শরীরং সন্ত্যজেদ্বিদ্বাননেনৈব দ্বিজোত্তমঃ।
যস্মিন্ সমভ্যাসেদ্বিদ্বান্ যোগেনৈবাত্মদর্শনম্॥ ১৮॥
তদেব সংস্মরেদ্বিদ্বান্ ত্যজন্তং তে কলেবরম্।
তং তমেবেত্যসৌ ভাবমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ॥ ১৯॥
ত্বঞ্চৈব যোগমাস্থায় ধ্যায়ন্নাত্মানমাত্মনি।
স্বকর্ম্মনিরতা শান্তা ত্যজান্তে দেহমাত্মনঃ॥ ২০॥
জ্ঞানেনৈব সহৈতেন নিত্যকর্ম্মাণি কুর্ব্বতঃ।
নিবৃত্তফলসঙ্গস্য মুক্তির্গাগি করে স্থিতা॥ ২১॥

কারতে সমাধি অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া সেই অবস্থাতেই শরীর পরি-ত্যাগ করিবেন। ব্রহ্মবিদ্ব্যক্তিগণ বলিয়া থাকেন যে, তিনি যে ভাব অবলম্বন করিয়া আত্মদর্শন অভ্যাস করেন, শরীর-পরি-ত্যাগকালেও তিনি সেই ভাবই অবলম্বন করিয়া থাকিবেন, কারণ, অন্তকালে যে ভাব আশ্রয় করিয়া শরীর পরিত্যাগ করা হয়, লোকে সেই ভাবই প্রাপ্ত হইয়া থাকে॥ ১৪-১৯ ॥ হে গর্গ-কুলপাবনি! তুমিও স্বকর্ম্মনিরত হইয়া শান্তিমার্গ আশ্রয় পূর্ব্বক যোগবলে আত্মার মধ্যে পরমাত্মার ধ্যান করিয়া অন্তকালে দেহ পরিত্যাগ কর। যিনি ফললাভের বাসনা না করিয়া এইরূপ জ্ঞানাভ্যাসের সহিত নিত্যকর্ম্মের অনুষ্ঠান করেন, মুক্তি তাঁহার

যত্তুক্তো ব্রহ্মণা পূর্ব্বং কর্ম্মযোগসমুচ্চয়ঃ ।
তদেতৎ কীর্ত্তিতং সর্ব্বং সাঙ্গোপাঙ্গং বিধানতঃ ॥ ২২ ॥
ত্বঞ্চৈবং যোগমভ্যস্য যমাদ্যষ্টাঙ্গসংযুতম্ ।
নির্ব্বাণপদমাসাদ্য সপ্রপঞ্চং পরিত্যজ ॥ ২৩ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে সমাধিপ্রশংসনং নাম
দশমোঽধ্যায়ঃ ॥ ১০ ॥

একাদশোঽধ্যায়ঃ ।

গার্গীপ্রশ্নঃ ।

ইত্যেবমুক্তা ঋষিণা যাজ্ঞবল্ক্যেন ধীমতা ।
ঋষিমধ্যে বরারোহা বাক্যমেতদভাষত ॥ ১ ॥

করতলেই অবস্থিত ॥ ২০-২১ ॥ পূর্ব্বকালে প্রজাপতি ব্রহ্মা যে কর্ম্ম-যোগ সমূহের উপদেশ প্রদান করিয়াছিলেন, এই আমি তৎ-সমুদায়ই তোমার নিকট বিধিপূর্ব্বক কীর্ত্তন করিলাম ॥ ২২ ॥ তুমিও এখন যমনিয়মাদি অষ্টাঙ্গবিশিষ্ট যোগ অভ্যাস করিয়া অন্তকালে নির্ব্বাণ-মোক্ষপদ প্রাপ্ত হইয়া এই প্রপঞ্চময় সংসার পরিত্যাগ কর ॥ ২৩ ॥

ইতি সমাধিপ্রশংসননামক দশমাধ্যায় সমাপ্ত ।

ধীমান্ মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য কর্ত্তৃক এইরূপে উক্ত হইয়া বরারোহা গার্গী ঋষিগণের মধ্যে জিজ্ঞাসা করিলেন ॥ ১ ॥

গার্গ্যুবাচ।

যোগযুক্তো নরঃ স্বস্মিন্ মধ্যাহ্নে সন্ধ্যয়োঃ সদা।
বৈধং কর্ম্ম কথং কুর্য্যান্নিষ্কৃতিঃ কা ন কুর্ব্বতঃ॥ ২ ॥
ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্যা ব্রহ্মবিদ্ব্রাহ্মণস্তদা।
তাং সমালোক্য ভগবানিদমাহ নরোত্তমঃ॥৩॥

শ্রীভগবানুবাচ।

যোগযুক্তমনুষ্যস্য সন্ধ্যয়োর্ব্বথবা নিশি।
যৎ কর্ত্তব্যং বরারোহে যোগেন খলু নিষ্কৃতিঃ॥ ৪ ॥
আত্মাগ্নিহোত্রবহ্নৌ তু প্রাণায়ামবিবর্দ্ধিতে।
বিশুদ্ধচিত্তহবিষা বিধ্যুক্তং কর্ম্ম জুহ্বতঃ॥ ৫ ॥
নিষ্কৃতিস্তস্য কা লোকে কৃতকৃত্যস্তদা খলু।
প্রয়োগকালে সংপ্রাপ্তে জীবাত্মপরমাত্মনোঃ॥ ৬॥

গার্গী কহিলেন,ভগবন্! আত্মসমর্পণ পূর্ব্বক যোগযুক্ত মানবগণ সেই যোগাভ্যাসের অবস্থায় কি প্রকারে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে ও সায়ংকালে বৈধ কর্ম্মে সমর্থ হইবেন এবং বৈধকর্ম্মের অনুষ্ঠান না করিলেই বা কিরূপে তাঁহাদের নিষ্কৃতিলাভ হইবে? ২॥

নরোত্তম ব্রহ্মবিদ্ ব্রাহ্মণ ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্ত্তৃক এইরূপে জিজ্ঞাসিত হইয়া তাঁহার প্রতি দৃষ্টিপাত পুরঃসর বলিতে আরম্ভ করিলেন॥ ৩॥

ভগবান্ কহিলেন, প্রাতঃকালে, সায়াহ্নে কিংবা রাত্রিযোগে যোগিগণের যেরূপে বৈধকর্ম্ম কর্ত্তব্য এবং যোগ দ্বারা কিরূপে নিষ্কৃতি অর্থাৎ মুক্তিলাভ হয়, তাহা বলিতেছি। যে ব্যক্তি প্রাণায়াম দ্বারা বিবর্দ্ধিত শরীরস্থিত বহ্নিকে অগ্নিহোত্রাগ্নি জ্ঞান

বিধ্যুক্তং কর্ম্ম কর্ত্তব্যং ব্রহ্মবিদ্‌ভিশ্চ নিত্যশঃ।
প্রয়োগকালে যোগানাং দুঃখমিত্যেব যস্ত্যজেৎ ॥ ৭ ॥
কর্ম্মাণি তস্য নিলয়ো নিরয়ঃ পরিকীর্ত্তিতঃ।
ন দেহিনা যতঃ শক্যং ত্যক্তুং কর্ম্মাণ্যশেষতঃ।
তস্মাদামরণাদ্‌বৈধং কর্ত্তব্যং যোগিনা সদা ॥ ৮ ॥
ত্বঞ্চৈব সংত্যজন্ গার্গি বৈধং কর্ম্ম সমাচর।
যোগেন পরমাত্মানং যুঞ্জংস্ত্যজ কলেবরম্ ॥ ৯ ॥
ইত্যেবমুক্ত্বা ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ।
ঋষীনালোক্য নেত্রাভ্যাং বাক্যমেতদভাষত ॥ ১০ ॥
সন্ধ্যামুপাস্য বিধিবৎ পশ্চিমাং সুসমাহিতঃ।
গচ্ছন্তু সাম্প্রতং সর্ব্বে ঋষয়ঃ স্বাশ্রমং প্রতি ॥ ১১ ॥

করিয়া বিশুদ্ধচিত্তরূপ ঘৃত সহিত তাহাতে বৈধকর্ম্মরূপ আহুতি প্রদান করেন, তাঁহার আর নিষ্কৃতির ভাবনা কোথায়? জীবাত্মার সংযোগকালেই তিনি আপনাকে কৃতকৃত্য বলিয়া বোধ করিয়া থাকেন ॥ ৪-৬ ॥ ব্রহ্মবিদ্‌গণেরও নিরন্তর বৈধকর্ম্মের অনুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য। যে যোগী যোগাভ্যাসকালে দুঃখকর ভাবিয়া বৈধকর্ম্মসকল পরিত্যাগ করে, নরক তাহার নিবাসস্থান হয়। যখন প্রত্যক্ষ হয় যে, দেহিগণ একবারে নিঃশেষে কর্ম্ম পরিত্যাগ করিতে কোনরূপেই সমর্থ নহে, তখন মরণ পর্য্যন্ত সর্ব্বদাই বৈধকর্ম্মের অনুষ্ঠান করা যোগিজনেরও কর্ত্তব্য ॥ ৭ ৮ ॥ হে গার্গি! তুমিও অন্যান্য কর্ম্ম পরিত্যাগ পূর্ব্বক বৈধকর্ম্মের আচরণ করিতে থাক। তদনন্তর যোগ দ্বারা পরমাত্মাতে জীবাত্মা সংযোজিত করিয়া কলেবর পরিত্যাগ কর ॥ ৯ ॥

তপোধন ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য এইরূপ উপদেশ করিয়া ঋষিগণের

ইত্যেবমুক্তা মুনিনা মুনয়ঃ সংশিতব্রতাঃ।
বিশ্বামিত্রো বশিষ্ঠশ্চ গৌতমশ্চাঙ্গিরাস্তথা॥ ১২॥
অগস্ত্যো নারদশ্চৈব বাল্মীকির্বাদরায়ণঃ।
যোগী দীর্ঘতপা ব্যাসঃ শৌনকশ্চ তপোধনঃ।
ভার্গবঃ কশ্যপশ্চৈব ভারদ্বাজস্তপোধনঃ॥॥ ১৩॥
তপস্বিনস্তথা চান্যে বেদবেদাঙ্গবেদিনঃ।
যাজ্ঞবল্ক্যং সুসংপূজ্য গীর্ভিরগ্র্যাভিরুত্তমম্॥১৪॥
তে যাতা মুনয়ঃ সর্ব্বে স্বাশ্রমেষু যথাগতম্॥ ১৫॥
গতেষু স্বাশ্রমং তেষু তাপসেষু তপোধনা।
প্রণম্য দণ্ডবদ্ভূমৌ বাক্যমেতদভাষত॥ ১৬॥

গার্গ্যুবাচ।

ভগবন্ সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ সর্ব্বভূতহিতে রত।
যোগং মোক্ষায় যোগীন্দ্র ভবদ্ভির্ভাষিতং তু যৎ॥ ১৭॥

প্রতি নেত্রনিপাতন পুরঃসর বলিলেন, ঋষিগণ! আপনারা সকলে এক্ষণে সায়ংকালীন সন্ধ্যোপাসনা বিধিপূর্ব্বক অনুষ্ঠান করিয়া নিজ নিজ আশ্রমে গমন করুন॥ ১০-১১॥ ধৃতব্রত মুনিগণ যাজ্ঞবল্ক্য কর্ত্তৃক এইরূপে উক্ত হইয়া বিশ্বামিত্র,বশিষ্ঠ, গৌতম, অগস্ত্য, নারদ, বাল্মীকি, বাদরায়ণ, যোগী ও দীর্ঘতপা তপোধন ব্যাস, শৌনক, ভার্গব, কশ্যপ, ভরদ্বাজ এবং অন্যান্য বেদবেদাঙ্গবেদী সকলেই যোগীন্দ্র যাজ্ঞবল্ক্যকে বাক্য দ্বারা পূজা করিয়া নিজ নিজ আশ্রমে গমন করিলেন॥ ১২-১৫॥ তাপসগণ স্ব স্ব আশ্রমে গমন করিলে তপোধনা গার্গী যাজ্ঞবল্ক্যকে ভূমিতলে দণ্ডবৎ প্রণাম করিয়া বলিতে লাগিলেন॥ ১৬॥

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্! আপনি সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ এবং

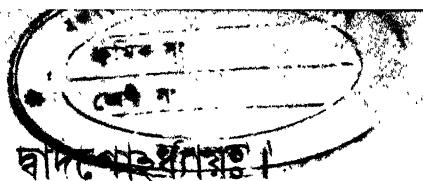
যমাদ্যষ্টাঙ্গসহিতো যোগো মুক্তেস্তু সাধনম্।
তদেতৎ বিস্মৃতং সর্ব্বং সর্ব্বজ্ঞ তব সন্নিধৌ॥ ১৮॥
যোগং মমোপদিশ্যাস্তু সাঙ্গং সংক্ষেপরূপতঃ।
ত্রাতুমর্হসি সর্ব্বজ্ঞ জন্মসংসারসাগরাৎ॥ ১৯॥
ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্যা ব্রহ্মবিদ্ব্রাহ্মণস্তদা।
আলোক্য কৃপয়া দীনং স্মিতপূর্ব্বমভাষত॥ ২০॥
উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ কিং শেষে ভূমৌ গার্গি বরাননে।
বক্ষ্যামি তে সমাসেন যোগং সম্প্রতি তচ্ছৃণু॥ ২১॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে গার্গীপ্রশ্নো নাম একাদশোঽধ্যায়ঃ॥১১॥

সমস্ত ভূতগণের হিতকর কার্য্যে নিরত। হে যোগীন্দ্র! আপনি বলিলেন যে, যোগ মোক্ষলাভের কারণ। যমাদি অষ্টাঙ্গসমন্বিত যোগ মুক্তির উপায়। হে সর্ব্বজ্ঞ! আমি আপনার সন্নিধানেই এই সকল বিস্মৃত হইয়াছি। অতএব আপনি এক্ষণে সংক্ষেপে সাঙ্গ যোগ কীর্ত্তন করিয়া আমাকে সংসারসাগর হইতে পরিত্রাণ করুন॥ ১৭-১৯॥ ব্রহ্মবাদিনী অনুকম্পার্হা গার্গী এইরূপ বলিলে পর ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণ যোগী যাজ্ঞবল্ক্য ঈষৎ হাস্য করিয়া তাঁহার প্রতি কৃপাকটাক্ষ নিক্ষেপ পূর্ব্বক বলিতে আরম্ভ করিলেন॥ ২০॥ হে বরাননে গার্গি! উঠ, উঠ, তুমি ভূমিতলে শয়ান রহিয়াছ কেন? আমি এক্ষণে সংক্ষেপেই তোমাকে যোগের বিষয় বলিব, শ্রবণ কর॥ ২১॥

ইতি গার্গীপ্রশ্ন নামক একাদশ অধ্যায় সমাপ্ত।

দ্বাদশোঽধ্যায়ঃ।

সংক্ষিপ্তযোগঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

সব্যেন গুল্‌ফেন গুদং নিপীড্য,
সব্যেতরেণৈব নিপীড্য সন্ধিম্।
সব্যেতরং ন্যস্য করেতরেঽস্মিন্,
শিখাং সমালোকয় পাবকস্য ॥ ১ ॥

আয়ুর্ব্বিঘাতকৃৎ প্রাণো নিরুদ্ধশ্চাসনেন বৈ।
যাতি গার্গি তদাপানাৎ কুলং বহ্নেঃ শনৈঃ শনৈঃ ॥২॥
বায়ুনা বাতিতো বহ্নিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ।
ততো জ্বলতি সর্ব্বেষাং স্বকুলে দেহমধ্যমে ॥ ৩ ॥
প্রাতঃকালে প্রদোষে চ নিশীথে চ সমাহিতঃ।
মুহূর্ত্তমভ্যসেদেবং যাবৎ পঞ্চদিনদ্বয়ম্ ॥ ৪ ॥

যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, বামগুল্‌ফ দ্বারা গুহ্যমূল এবং দক্ষিণগুল্‌ফ-দ্বারা গুহ্যসন্ধিস্থল নিপীড়িত করিয়া দক্ষিণহস্ত বামহস্তে স্থাপন পূর্ব্বক পাবকশিখাকে অবলোকন করিবে ॥ ১ ॥

হে গার্গি! আসন দ্বারা বায়ু নিরুদ্ধ হইয়া আপন স্থান হইতে ক্রমে ক্রমে অগ্নিস্থানে গমন করিবে ॥ ২ ॥

তদনন্তর অপান বায়ু দ্বারা দেহান্তরগত বহ্নি ক্রমে ক্রমে উদ্দীপ্ত হইয়া জ্বলিতে থাকিবে ॥ ৩ ॥

এইরূপে দশ দিন পর্য্যন্ত প্রাতঃকালে, সন্ধ্যাকালে ও নিশীথ-সময়ে অনুষ্ঠান করা কর্ত্তব্য ॥ ৪ ॥

ততস্ত্বাত্মনি বিপ্রেন্দ্রে প্রত্যয়াশ্চ পৃথক্ পৃথক্ ।
সম্ভবন্তি তদা তস্য জিতো যস্য সমীরণঃ ॥ ৫ ॥
শরীরলঘুতা দীপ্তির্বহ্নের্জঠরবর্ত্তিনঃ ।
নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতৎ চিহ্নান্যাদৌ ভবন্তি হি ॥ ৬ ॥
অল্পমূত্রপুরীষঃ স্যাৎ ষণ্মাসে বৎসরেঽপি বা ।
আসনে বাহনে পশ্চাৎ ন ভেতব্যং ত্রিবৎসরাৎ ॥ ৭ ॥

ততোঽনিলং বায়ুসখেন সার্দ্ধং,
ধিয়া সমাধায় নিরোধয়েত্তৎ ।
ধ্যায়ন্ সদা চক্রিণমপ্রবুদ্ধং,
নাভৌ সদা কুণ্ডলিনং প্রবিষ্টম্ ॥ ৮ ॥
শিরাং সমাবেষ্ট্য মুখেন মধ্যে,
ত্বন্যাশ্চ ভোগেন শিরাস্তথৈব ।
স্বপুচ্ছমাস্যেন নিগৃহ্য সম্যক্,
পথশ্চ সংযম্য মরুদ্‌গণানাম্ ॥ ৯ ॥

হে বিপ্রবরে ! প্রাণবায়ু যখন বশীভূত হইবে, তখন ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণগুলি আত্মাতে অনুভূত হইবে ॥ ৫ ॥

দেহের লঘুতা, জঠরাগ্নির দীপ্তি, নাদের অভিব্যক্তি, মলমূত্রের অল্পতা এবং অন্যান্য চিহ্নসকল লক্ষিত হইতে থাকিবে। এই সমস্ত চিহ্ন ছয়মাস অথবা বৎসরমধ্যেই লক্ষিত হইবে। আসন ও বাহন তিন বৎসর পর্য্যন্ত হইতে থাকিবে, তাহাতে ভয় করা কর্ত্তব্য নহে ॥ ৬-৭ ॥

তদনন্তর অগ্নির সহিত পূর্ব্বোক্ত অনিলকে বুদ্ধিতে স্থাপন পূর্ব্বক নাভিস্থলে নিরোধ করিবে এবং নাভিমণ্ডলপ্রবিষ্ট কুণ্ডলাকারে অবস্থিত প্রসুপ্তচক্রীকে (সার্দ্ধাকৃতিশক্তিকে) সর্ব্বদাই ধ্যা

প্রসুপ্তনাগেন্দ্রমিব শ্বসন্তী,
সদা প্রবুদ্ধা প্রভয়া জ্বলন্তী।
নাভৌ সদা তিষ্ঠতি কুণ্ডলী সা,
তির্য্যক্ চ দেহেষু তথেতরেষু ॥ ১০ ॥
বায়ুনা বিধৃতবহ্নিশিখাভিঃ,
কন্দমধ্যগতনাড়ীষু সংস্থাম্।
কুণ্ডলী দহতি যস্তুহিরূপা,
সংস্মরন্ নরবরস্তু স এব ॥ ১১ ॥
সন্তপ্তো বহ্নিনা তত্র বায়ুনা চ প্রচোদিতঃ।
প্রসার্য্য ফণভৃদ্ভোগং প্রবোধং যাত্যসৌ তদা ॥ ১২ ॥

করিবে। প্রধানশিরাকে কুণ্ডলী দ্বারা বেষ্টন করিয়া মধ্যবর্ত্তিনী অন্যান্য শিরাকে উহার ফণামণ্ডল দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া পুচ্ছদেশকে মুখমুণ্ডল দ্বারা দৃঢ়রূপে নিপীড়িত করত বায়ুসমূহের গতিরোধ করিবে ॥ ৮-৯ ॥

এই কুণ্ডলী প্রসুপ্ত নাগেন্দ্রের ন্যায় নিশ্বাসাদি পরিত্যাগ পূর্ব্বক অচেতন থাকিয়া স্বীয় প্রভায় প্রজ্বলিত হইতেছেন। সেই কুণ্ডলী নিয়তই নাভিস্থলে তির্য্যক্, ঊর্দ্ধ ও অধোভাবে অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ১০ ॥

যিনি বায়ুবিচলিত বহ্নি শিখাসকল দ্বারা কন্দমধ্যগত নাড়ী-সমূহে অবস্থিতা সর্পরূপা কুণ্ডলীকে ধ্যান করিয়া তাহাকে সন্তপ্ত করিতে পারেন, তিনিই মনুষ্যশ্রেষ্ঠ ॥ ১১ ॥

সেই কুণ্ডলী বহ্নি দ্বারা সন্তপ্ত ও বায়ু দ্বারা পরিচালিত হইয়া ফণামণ্ডল প্রসারণ পূর্ব্বক জাগরিত হন ॥ ১২ ॥

বোধং গতে চক্রিণি নাভিমধ্যে,
প্রাণাস্তু সংভূয় কলেবরেঽস্মিন্।
চরন্তি সর্ব্বে সহ বহ্নিনৈব,
যথা পটে তন্তুগতিস্তথৈব ॥ ১৩॥

জিত্বৈবং চক্রিণঃ স্থানং সদা ধ্যানপরায়ণঃ।
ততো নয়েদপানন্তু নাভেরূর্দ্ধমিদং স্মরন্॥ ১৪॥

বায়ুর্যদা বায়ুসখেন সার্দ্ধং,
নাভিং অতিক্রম্য গতঃ শরীরে।
রোগাশ্চ নশ্যন্তি বলাভিবৃদ্ধিঃ,
কান্তিস্তদানীমভবৎ প্রমুগ্ধে॥ ১৫॥

ব্রহ্মরন্ধ্রমুখমত্র বায়বঃ,
পাবকেন সহ যান্তি সমুদ্রম্।
কেনচিদিহ বদামি তদাহং,
বীক্ষণা তু সুদীপশিখায়াঃ॥ ১৬॥

নাভিমণ্ডলমধ্যে ফণী জাগরিত হইলে সমস্ত প্রাণবায়ু একত্র হইয়া বস্ত্রমধ্যে অনুস্যূত সূত্রসমূহের ন্যায় বহ্নির সহিত সর্ব্ব-শরীরে সঞ্চরণ করিতে থাকে॥ ১৩॥

এইরূপে কুণ্ডলীস্থান জয় করিয়া স্মর পূর্ব্বক সর্ব্বদাই উহার ধ্যানপরায়ণ থাকিয়া আপন আপন বায়ুকে নাভির উর্দ্ধদেশে আনয়ন করিবে॥ ১৪॥

হে মুগ্ধে! বায়ু যখন বহ্নির সহিত মিলিত হইয়া নাভি অতিক্রম পূর্ব্বক শরীরে ব্যাপ্ত হইবে, তখন সমস্ত ব্যাধি বিনষ্ট হইবে এবং শরীরে বলবৃদ্ধি হইবে সন্দেহ নাই॥ ১৫॥

তখন বায়ু অগ্নির সহিত মিলিত হইয়া ব্রহ্মরন্ধ্রের অমৃতস্রাবী

নিরোধিতঃ স্যাদ্ধৃদ তেন বায়ু
মধ্যে সদা বায়ুসখেন সার্দ্ধম্ ।
সহস্রপত্রস্য মুখং প্রবিশ্য,
কুর্য্যাৎ পুনস্তূর্দ্ধমুখং দ্বিজেন্দ্রে ॥ ১৭ ॥

প্রবুদ্ধহৃদয়াম্ভোজে গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণঃ পুরে।
বলাকাশ্রেণিবদ্ব্যোম্নি বিরবাজ সমীরণঃ ॥ ১৮ ॥
আভ্রূমধ্যাৎ সুষুম্নায়াং সংস্থিতো হুতভুক্ সদা।
সজলাম্বুদমালাসু বিদ্যুল্লেখেব রাজতে ॥ ১৯ ॥

প্রবুদ্ধহৃৎপঙ্কজসংস্থিতেঽগ্নৌ,
প্রাণে চ তস্মিন্ প্রবিবেশিতে তু।
চিহ্নানি বাহ্যেঽপি তথান্তরেঽপি,
দীপাদিদৃশ্যানি ভবন্তি সদ্যঃ ॥ ২০ ॥

সুখস্বরূপ হ্রদে নিমগ্ন হইবে। কেহ কেহ কহেন যে, তৎকালে সমুজ্জ্বল দীপশিখার আলোকদর্শন হয় ॥ ১৬ ॥

হে দ্বিজেন্দ্রে! সেই বায়ুসখা অগ্নির সহিত প্রাণবায়ু হৃদয়মধ্যে নিরুদ্ধ হইলে উহা হৃৎপদ্মের মুখে প্রবিষ্ট হইয়া তাহাকে পুনর্ব্বার ঊর্দ্ধমুখ করিবে ॥ ১৭ ॥

হে গার্গি! সেই সময়ে বিকসিত হৃদয়াম্বুজস্থিত ব্রহ্মপুরে আকাশগামিনী বকশ্রেণীর ন্যায় প্রাণবায়ু শোভা পাইতে থাকিবে এবং ভ্রূযুগলের মধ্যস্থান পর্য্যন্ত সুষুম্না নাড়ীতে সমারূঢ় অগ্নি সজল-জলদমালায় বিদ্যুল্লতার ন্যায় সর্ব্বদা দীপ্তি পাইতে থাকিবে॥১৮-১৯॥

বিকসিত হৃৎপঙ্কজমধ্যে অগ্নি সংস্থিত হইলে এবং বায়ু তন্মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে তৎক্ষণাৎ অন্তরে ও বাহিরে দীপাদি-দর্শন এবং অন্যান্য লক্ষণ সকল সুস্পষ্টরূপে লক্ষিত হইতে থাকিবে ॥ ২০ ॥

বায়ুমুন্নয়তস্তু সবহ্নিং, ব্যাহরন্ প্রণবমন্ত্রং সবিন্দুম্ ।
বালচন্দ্রসদৃশস্তু ললাটে, বহ্নিচন্দ্রমবলোকয় বুদ্ধ্যা ॥ ২১ ॥
সবহ্নিং বায়ুমারোপ্য ভ্রুবোর্মধ্যে ধিয়া তদা ।
ধ্যায়েদনন্যধীঃ পশ্চাদন্তরাত্মানমন্তরে ॥ ২২ ॥
তস্মিন্ ব্রহ্মপুরে গার্গি ব্রহ্মৈবাজ্ঞানমোহিতঃ ।
ভ্রান্ত্যারূঢ়ঃ সজীবঃ স্যাদাচ্ছন্নো মহদাদিভিঃ ॥২৩॥
মধ্যমে চ হৃদয়েঽপি ললাটে,
স্থাণুবজ্জ্বলতি লিঙ্গমদৃশ্যম্ ।
অস্তি গার্গি পরমার্থমিদং তং,
পশ্য পশ্য মনসা রুচিরূপম্ ॥ ২৪ ॥

অগ্নির সহিত প্রাণবায়ুকে ঊর্দ্ধে আকর্ষণ পূর্ব্বক বিন্দুযুক্ত প্রণবমন্ত্রোচ্চারণ করিতে করিতে ললাটমধ্যে বালচন্দ্র সদৃশ বহ্নিচন্দ্র অর্থাৎ বহ্নিকে বুদ্ধিচক্ষে অবলোকন কর ॥ ২১ ॥

তখন বহ্নির সহিত বায়ুকে বুদ্ধি দ্বারা ভ্রূযুগলের মধ্যে আরোপিত করিয়া পশ্চাৎ একান্তচিত্তে তথায় মনে মনে অন্তরাত্মাকে ধ্যান করিবে। হে গার্গি! সেই ব্রহ্মপুরে সাক্ষাৎ ব্রহ্মস্বরূপ জীবাত্মা অজ্ঞান দ্বারা আচ্ছন্ন এবং মহৎ ও অহঙ্কারাদি দ্বারা মোহিত হইয়া অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ২২-২৩॥

হে গার্গি! অদৃশ্য লিঙ্গশরীর হৃদয়মধ্যে বা ললাটমধ্যে স্থাণুর ন্যায় নিশ্চলভাবে দীপ্তি পাইতেছে, তাহাতে কোন সংশয় নাই। তুমি সেই স্থানে সেই রুচিরাকৃতি পুরুষকে পুনঃ পুনঃ দর্শন করিতে থাক ॥ ২৪ ॥

ললাটমধ্যে হৃদয়াম্বুজে বা,
যঃ পশ্যতি জ্ঞানময়ীং প্রভাং তু।
শক্তিং সদা দীপবদুজ্জ্বলন্তীং,
পশ্যন্তি তে ব্রহ্ম তদেকদৃষ্ট্যা ॥ ২৫ ॥

মনো লয়ং যদা যাতি ভ্রূমধ্যে যোগিনাং নৃণাম্।
জিহ্বামূলেঽমৃতস্রাবো ভ্রূমধ্যে চাত্মদর্শনম্ ॥ ২৬ ॥
কম্পনঞ্চ তথা মূর্দ্ধ্নি মনসৈবাত্মদর্শনম্।
দেবোদ্যানানি রম্যাণি নক্ষত্রাণি চ চন্দ্রমাঃ।
ঋষয়ঃ সিদ্ধগন্ধর্ব্বাঃ প্রকাশন্তে হি যোগিনাম্ ॥ ২৭ ॥

ভ্রুবোঽন্তরে বিষ্ণুপদে চ নাভৌ,
মনোলয়ং যাবদিদং প্রয়াতি।
তাবৎ সমভ্যস্য পুনঃ খমধ্যে,
সোঽহং সদা সংস্মর পূর্ণরূপম্ ॥ ২৮ ॥

যে ব্যক্তি ললাট কিংবা হৃদয়াম্বুজে এই জ্ঞানময়ী, দীপবৎ সমুজ্জ্বলা, শক্তিরূপা প্রভাকে নিয়তই দর্শন করেন, তিনি সেই একদৃষ্টি দ্বারাই ব্রহ্মকে দর্শন করিতে পারেন ॥ ২৫ ॥

যখন ভ্রূযুগলের মধ্যে চিত্ত একেবারে লীন হইয়া যায়, তখন যোগিজনের জিহ্বামূলে অমৃতস্রাব হইতে থাকে, ভ্রূমধ্যে আত্মদর্শনলাভ হয়, তখন যোগীর মূর্দ্ধস্থান কম্পিত হইতে থাকে, তখন তিনি মনোমধ্যে আত্মাকে দর্শন করিতে থাকেন এবং মনোরম দেবোদ্যান, নক্ষত্র, চন্দ্রমা, ঋষি, সিদ্ধ ও গন্ধর্ব্বগণ তাঁহার দৃষ্টিপথে প্রকাশ পাইতে থাকে ॥ ২৬-২৭ ॥

ভ্রূযুগলের মধ্যে অথবা বিষ্ণুপদে অর্থাৎ ব্যোমনামক হৃদয়াকাশস্থানে কিংবা নাভিমূলে যে পর্য্যন্ত মনোলয় না হয়, তাবৎ

সমীরণে বিষ্ণুপদে নিবিষ্টে,
জীবে চ তস্মিন্নমৃতে সুসংস্থে।
তস্মিন্ সদা যাতি মনো লয়ঞ্চ,
মুক্তেঃ সমীপং তদিতি ব্রুবন্তি ॥ ২৯ ॥
সমীরণে বিষ্ণুপদে নিবিষ্টে,
বিশুদ্ধবুদ্ধৌ চ তদাত্মনিষ্ঠে।
আনন্দমত্যদ্ভুতমস্তি সত্যং,
ত্বং গার্গি পশ্যাশু বিশুদ্ধবুদ্ধ্যা ॥ ৩০ ॥
এবং সমভ্যস্য সুদীর্ঘকালং,
যমাদিভির্যুক্ততনুর্মিতাশী।
আনন্দমাসাদ্য গুহাং প্রবিষ্টাং,
মুক্তিং ব্রজ ব্রহ্মপুরে পুনস্ত্বম্ ॥ ৩১ ॥

পুনঃ পুনঃ অভ্যাস করিয়া নিয়তই ব্যোমস্থানে পূর্ণচন্দ্রমাকে চিন্তা করিবে। যখন প্রাণবায়ু ব্যোমস্থানে স্থির থাকিবে, তখন জীবাত্মা তাহার মধ্যস্থিত অমৃতধারায় নিমগ্ন হইয়া থাকিবে, মনও তখন নিশ্চয়ই লয় প্রাপ্ত হইবে। যোগের এই অবস্থাকে পণ্ডিতগণ মুক্তির সমীপবর্ত্তিনী বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন। হে গার্গি! প্রাণবায়ু আকাশস্থানে অবস্থিত হইলে এবং আত্মার বিশুদ্ধজ্ঞান প্রতিভাত হইলে, তখন অতি অদ্ভুত আনন্দের উদ্রেক হইবে, তুমি বিশুদ্ধবুদ্ধি দ্বারা তাহা অনুভব কর। তুমি এইরূপে যমাদি অভ্যাস করিয়া মিতাহার অবলম্বন পূর্ব্বক অতি দীর্ঘকাল যোগানুষ্ঠান পুরঃসর কূটস্থিত আনন্দস্বরূপ পরমাত্মাকে লাভ করিয়া ব্রহ্মপুরে গমন করতঃ মুক্তির ভাজন হও ॥ ২৮-৩১ ॥

ভূতানি যস্মাৎ প্রভবন্তি সর্ব্বে,
যেনৈব জীবন্তি চরাচরাণি।
জাতানি যস্মিন্ বিলয়ং প্রয়ান্তি,
তদ্ব্রহ্ম বিদ্ধীতি বদন্তি সর্ব্বে ॥ ৩২ ॥

হৃৎপঙ্কজে ব্যোম্নি যদেকরূপং, সত্যং সদানন্দময়ং তু সূক্ষ্মম্।
তদ্ব্রহ্ম নির্ভাসময়ে গুহায়া-
মিতি শ্রুতেশ্চাপি সমাপ্নুবন্তি ॥ ৩৩ ॥

অণোরণীয়ান্ মহতো মহীয়ান্,
আত্মাস্য জন্তোর্নিহিতো গুহায়াম্।
তমদ্ভুতং পশ্য বিশুদ্ধবুদ্ধ্যা,
প্রয়াণকালেঽপি বিহীনশোকম্ ॥ ৩৪ ॥

প্রভঞ্জনং মূর্দ্ধ্নি গতং সবহ্নিং, ধিয়া সমাসাদ্য গুরূপদেশাৎ।
মূর্দ্ধানমুদ্ভিদ্য পুনঃ খমধ্যে, প্রাণাংস্ত্যজোঙ্কারমনুস্মর ত্বম্ ॥৩৫॥

যাঁহা হইতে ভূতসকল ও অখিল বিশ্ব জন্ম গ্রহণ করিয়াছে, যাঁহা দ্বারা এই চরাচর জীবাদি সকলেই জীবন ধারণ করিয়া রহিয়াছে, যাহা যাহা জন্মিয়াছে, সেই সকলই যাঁহাতে লয় পাইয়া থাকে, তাঁহাকেই ব্রহ্ম বলিয়া জানিও। সকলেই এইরূপ কহিয়া থাকেন, ইহতে মতদ্বৈধ নাই ॥৩২ ॥

হৃদয়মধ্যে আকাশস্থানে সত্যস্বরূপ, সদানন্দময়, সূক্ষ্ম,দীপ্তিময় ব্রহ্ম দীপ্তি পাইতেছেন,সমস্ত শ্রুতিই এইরূপ উক্তি করিয়াছেন॥৩৩॥

যিনি অণু হইতে অণুতম এবং মহৎ হইতেও মহত্তম, সেই আত্মা জীবগণের দেহাভ্যন্তরে গুহায় অর্থাৎ নিভৃতস্থানে নিহিত আছেন। সেই অদ্ভুতস্বরূপ ব্রহ্মকে বিশুদ্ধবুদ্ধি দ্বারা অবলোকন করিয়া বিগতশোক হও অর্থাৎ মুক্তিলাভ কর ॥ ৩৪ ॥ গুরুদেবের

ইচ্ছয়া যদি শরীরবিসর্গং, জ্ঞাতুমিচ্ছসি সখি তব বক্ষ্যে।
ব্যাহরন্ প্রণবমুন্নয় মূর্দ্ধাভিত্ত্ব যোজয় স্বজাত্মনি কায়ম্ ॥ ৩৬ ॥
ইত্যেবমুক্ত্বা ভগবান্ রহস্যে, রহস্যজং মুক্তিকরং তু তস্যাঃ।
যোগামৃতং বন্ধবিনাশহেতুং, সমাধিমাসে রহসি দ্বিজেন্দ্রঃ ॥ ৩৭ ॥
সা তং সুসংপূজ্য মুনিং ব্রুবন্তং, বিদ্যানিধিং ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠম্।
গীর্ভিঃ প্রণামৈশ্চ সতাং বরিষ্ঠং,তদা মুদং প্রাপ সদাশুবুদ্ধ্যা ॥৩৮॥
যোগং সুসংপূজ্য তদা রহস্যে, রহস্যজং মুক্তিকরন্তু জন্তোঃ।
সংসারমুৎসৃজ্য তদা মুদান্বিতা, বনে রহস্যাবসথে বিবেশ ॥ ৩৯ ॥

উপদেশ অনুসারে বহ্নির সহিত প্রাণবায়ুকে বুদ্ধিপূর্ব্বক মূর্দ্ধাস্থানে নিহিত করিয়া মূর্দ্ধাস্থানকে ভেদ করত আকাশস্থানে ওঙ্কারমন্ত্র জপ করিতে করিতে প্রাণবায়ু পরিত্যাগ কর ॥ ৩৫ ॥

হে সখি! যদি তুমি ইচ্ছাক্রমে শরীর পরিত্যাগ করিবার উপায় অবগত হইতে ইচ্ছা কর, তবে বলিতেছি, শুন। প্রণব উচ্চারণ পূর্ব্বক প্রাণবায়ুকে ঊর্দ্ধে আনয়ন করতঃ ঊর্দ্ধদেশ ভেদ করিয়া পরমাত্মায় যোগানন্তর তৎপরে শরীর পরিত্যাগ কর ॥৩৬॥

ভগবান্ নির্জ্জনে সংসারবাগুরা হইতে পরিত্রাণ পাইবার একমাত্র হেতুভূত মোক্ষপ্রদ এই যোগামৃত আখ্যান করিয়া স্বয়ংই সমাধিস্থ হইলেন। তখন গার্গী ব্রহ্মবিদ্গণের শ্রেষ্ঠ,বিদ্যানিধি,ঋষিপ্রবর যাজ্ঞবল্ক্যকে স্তুতি ও প্রণতি সহকারে সমুচিত পূজা করিয়া জ্ঞানের সহিত আনন্দ অনুভব করিতে লাগিলেন এবং তৎপরেই আহ্লাদের সহিত সংসার পরিত্যাগ পূর্ব্বক নির্জ্জনে আশ্রমস্থানে প্রবেশ করিয়া যোগানুষ্ঠান করিতে লাগিলেন ॥ ৩৭-৩৯ ॥

যেন প্রপঞ্চং পরিপূর্ণমেকং,
যেনৈব বিশ্বং প্রতিভাতি সর্ব্বম্।
তং বাসুদেবং শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতং,
পশ্যন্ সদাস্তে শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতম্॥ ৪০॥
যদেকমব্যক্তমচিন্ত্যমদ্বয়ং,
প্রপঞ্চজন্মাদিকমপ্রমেয়ম্।
তং বাসুদেবং শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতং,
পশ্যন্ সদাস্তে শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতম্॥ ৪১॥

এতৎ পবিত্রং পরমং যোগমষ্টাঙ্গসংযুতম্।
জ্ঞানং গুহ্যতমং চৈব যাজ্ঞবল্ক্যেন কীর্ত্তিতম্॥ ৪২॥
য ইদং শৃণুয়ান্নিত্যং যোগাখ্যানং নরোত্তমঃ।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ সম্যগ্ জ্ঞানী ভবেদিতি॥ ৪৩॥

যাঁহা কর্ত্তৃক এই চরাচর প্রপঞ্চ পরিপূর্ণ রহিয়াছে, যিনি অদ্বিতীয়, যাঁহা দ্বারা এই অখিল বিশ্ব প্রকাশমান হইতেছে, বেদজ্ঞ ব্রাহ্মণগণ সেই শ্রুতিশাস্ত্রের প্রথমাভিধেয় বাসুদেবকে দর্শন করিয়াই নিয়ত জীবন অতিবাহিত করেন। যিনি একমাত্র ও অব্যক্ত, যিনি অচিন্তনীয়, যাঁহার উপমাস্থল আর নাই, যিনি সংসার ও জন্মাদির কারণ, যিনি অপ্রমেয়, সেই শ্রুতিশাস্ত্রের প্রথমোক্ত পুরুষ বাসুদেবকে অবলোকন করিয়া বেদবিৎ ব্রাহ্মণগণ জীবনযাপন করিয়া থাকেন॥ ৪০-৪১॥

মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য অষ্টাঙ্গবিশিষ্ট গূঢ়তম জ্ঞানবিষয়ক পরম পবিত্র এই যোগ কীর্ত্তন করিয়াছেন, যে নরোত্তম নিরন্তর এই যোগাখ্যান শ্রবণ করেন, তিনি সমস্ত পাপ হইতে পরিমুক্ত হইয়া

যস্ত্বেতচ্ছ্রাবয়েদ্বিদ্বান্ নিত্যং ভক্তিসমন্বিতঃ।
স জন্মকৃতং পাপং সর্ব্বং সদ্যঃ প্রণশ্যতি ॥ ৪৪ ॥
শৃণুয়াদ্যঃ সকৃদ্বাপি যোগাখ্যানমিমং নরঃ।
অজ্ঞানজনিতং পাপং তৎক্ষণাদেব নশ্যতি ॥ ৪৫ ॥
অনুতিষ্ঠন্তি যে নিত্যং এতজ্জ্ঞানসমন্বিতম্।
নিত্যকর্ম্মণি তান্ দৃষ্ট্বা দেবাশ্চ প্রণমন্তি হি ॥ ৪৬।
তস্মাজ্জ্ঞানেন দেহান্তং নিত্যকর্ম্ম যথাবিধি।
কর্ত্তব্যং দেহিনা গার্গি যোগঞ্চ ভবভীরুভিঃ ॥ ৪৭ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে সংক্ষিপ্তযোগো নাম
দ্বাদশোঽধ্যায়ঃ ॥ ১২ ॥

যোগিযাজ্ঞবল্ক্যং উত্তরখণ্ডং সমাপ্তম্ ॥

পরম জ্ঞানবান্ হইতে পারেন। যে বিদ্বান্ ভক্তিবিশিষ্ট হইয়া সর্ব্বদা ইহা অন্যকে শ্রবণ করান, তাঁহার সর্ব্বজন্মার্জ্জিত পাপ তৎক্ষণাৎ দূর হইয়া যায়। যে মনুষ্য একবারমাত্র এই যোগেতিহাস শ্রবণ করেন, তাঁহার অজ্ঞানজনিত পাপরাশি সেই মুহূর্ত্তেই বিনাশ প্রাপ্ত হয়। যাঁহারা জ্ঞানযুক্ত হইয়া নিয়ত ইহার অনুষ্ঠান করেন, সেই নিত্যকর্ম্মনিরত মহাত্মগণকে দেখিয়া দেবতারাও মস্তক অবনত করেন। অতএব হে গার্গি! যাবৎ দেহনাশ না হয়, তাবৎ সংসারভীরু ব্যক্তিমাত্রেরই যথাবিধি নিত্যকর্ম্মের এবং যোগের অনুষ্ঠান করা একান্ত কর্ত্তব্য ॥ ৪২-৪৭ ॥

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে সংক্ষিপ্তযোগনামক দ্বাদশাধ্যায়।

সম্পূর্ণ।

অশুদ্ধ মন্ত্র প্রয়োগে যাহাতে স্বধর্ম্মনিষ্ঠ হিন্দুর ক্রিয়াকলাপ দূষিত না হয়, দেবদেবীপূজা পণ্ড না হয়, বিবাহ কুশণ্ডিকা প্রভৃতি শুভকর্ম্ম যথাশাস্ত্র সুসম্পন্ন হয়, বৈদিক মতে শ্রাদ্ধ সপিণ্ডীকরণ ইত্যাদি কার্য্য সুনির্ব্বাহ হয়, প্রায়শ্চিত্ত অশৌচ ব্যবস্থা ক্রিয়াকাণ্ডে ফর্দ্দমালা, তীর্থে ধর্ম্ম-কর্ম্ম, এবং গৃহস্থের শান্তিস্বস্ত্যয়ন, রাস, দোল-দুর্গোৎসব প্রভৃতি মহৎ কার্য্য পণ্ড না হয়, সেই উদ্দেশ্যে দশকর্ম্ম ও যাবতীয় সৎকর্ম্ম বিরাট ও বিস্তারিতভাবে এই—

ক্রিয়াকাণ্ডে

বিবৃত হইয়াছে—একই গ্রন্থে সকল বিষয়ের এমন সুন্দর ও সুব্যবস্থিত সমাবেশ এ পর্য্যন্ত কেহই দেখেন নাই।

অসংখ্য বিষয়ের স্চি উদ্ধৃত করিবার স্থান নাই, তবে স্থূল স্থূল বিষয়ের তালিকা দেখিলেই বুঝিবেন—এত সংগ্রহ আর কোথায়? এরূপ গ্রন্থ কস্মিনকালে প্রকাশিত হয় নাই।

ক্রিয়াকাণ্ডবারিধির সূচির সংক্ষিপ্ত বিবরণ।

১ম শাখায়—দীক্ষা-প্রকরণ। গুরু শিষ্য লক্ষণ, গুরুমাহাত্ম্য, দীক্ষা ও মন্ত্রাদি, রাশিচক্র বিচার, মাস বার নক্ষত্রাদির বিচার, জপফল, পুরশ্চরণ, মন্ত্র-সংস্কার, মাত্রিকা যন্ত্রাদি, দশ সংস্কারবিধি।

২য় শাখায়—দশবিধ সংস্কার। সামবেদীয় গর্ভাধান, পুংসবন, সীমন্তোন্নয়ন, শোষ্যন্তি, জাতকর্ম্ম, নিষ্ক্রামণ, পৌষ্টিক, অন্নপ্রাশন, পুত্রমূর্দ্ধাভিঘ্রাণ, চূড়াকরণ, কর্ণবেধ, উপনয়ন, সাবিত্রী চরুহোম, সমাবর্ত্তন, বিবাহকর্ম্ম এবং যজু ও ঋগ্বেদীয় দশকর্ম্ম, ঋতুসংস্কার।

৩য় শাখায়—ব্রতপ্রকরণ। বৈশাখী-কৃত্য—ধর্ম্মঘট ; ফল দান, জল, অন্ন সংক্রান্তির ব্রত, অক্ষয় তৃতীয়া, হরিমঙ্গল, সীতানবমী, রুক্মিণী, পিপীতকী দ্বাদশী, উমা-মহেশ্বর, নৃসিংহ চতুর্দ্দশী, চন্দন-যাত্রা, পুষ্পদোল প্রভৃতি। জ্যৈষ্ঠকৃত্য—রম্ভা-তৃতীয়া, উমাচতুর্থী, আরণ্য নিত্য, অপরাপর ষষ্ঠী, মঙ্গলচণ্ডী, মঙ্গলবার, নির্জ্জলা একাদশী, চম্পক চতুর্দ্দশী, স্নানযাত্রা, সাবিত্রী-ব্রত প্রভৃতি। আষাঢ়কৃত্য—রথযাত্রা, মনোরথ দ্বিতীয়া, শয়নযাত্রা, চাতুর্ম্মাস্য, নাগপঞ্চমী। শ্রাবণকৃত্য—শীতল-সপ্তমী, সত্যনারায়ণ, সত্য-নারায়ণ পাঁচালী, রামেশ্বরী, ও কৃপারামের সত্যনারায়ণ, শনির পাঁচালী, সুবচনী, হরিতালিকা, সিদ্ধি-বিনায়ক, ঋষিপঞ্চমী, কুক্কুটি, শ্রীকৃষ্ণজন্মাষ্টমী, শ্রীরাধাষ্টমী, দুর্ব্বাষ্টমী, তালনবমী, শ্রবণা-দ্বাদশী, অনন্তব্রত, অঘোর চতুর্দ্দশী, আলোকামাবস্যা, পার্শ্বপরি বর্ত্তন ব্রতাদি। আশ্বিনকৃত্য—কোজাগরকৃত্য, মানচতুর্থী, দুর্গা-ব্রত, বীরাষ্টমী, বুধাষ্টমী প্রভৃতি। কার্ত্তিককৃত্য—দ্যূতপ্রতিপদ, গোষ্ঠাষ্টমী, উত্থানযাত্রা, ভূত-চতুর্দ্দশী, যমপুষ্করিণী, কালিকাব্রত, ভীষ্মপঞ্চক, বকপঞ্চক, কার্ত্তিকেয় ব্রতাদি। অগ্রহায়ণকৃত্য—দান-দ্বাদশী, সর্ব্বজায়া প্রভৃতি। মাঘকৃত্য—ষট্ পঞ্চমী, আরোগ্য সপ্তমী, বিধান সপ্তমী, ভৈম্যেকাদশী, সন্তানদ্বাদশী, দধিসংক্রান্তি, আমলকী দ্বাদশী ব্রতাদি। ফাল্গুনকৃত্য—শিবরাত্রি, দোলযাত্রা, দেবদোল, গোবিন্দ দ্বাদশী ব্রতাদি। চৈত্রকৃত্য—অশোকাষ্টমী, শ্রীরামনবমী, মদনদ্বাদশী, লকাদের ব্রতসমূহ—পুণ্য-পুষ্করিণী, দশপুত্তলিকা, বৈশাখচম্পক, কলাছড়া, ক্ষীর, দাড়িম্ব, ঘৃত, মধু, ফল সংক্রান্তি, আদরসিংহাসন, ধনগছান, পৌর্ণমাসী, আলদুর্গা, গুপ্তধন প্রভৃতি বহুসংখ্যক ইত্যাদি।

৪র্থ শাখায়—অশৌচপ্রকরণ। সর্ব্ববিধ অশৌচ নিরূপণ ও ব্যবস্থা জন্ম মৃত্যু সম্বন্ধ অনুসারে অশৌচ, দাহাধিকার, পিণ্ডদান ক্রম, মুমূর্ষুকৃত্য, গঙ্গায় অস্থিপ্রক্ষেপ, বৃষোৎসর্গ নিরূপণ-জল-চন্দনধেনু ব্যবস্থা ইত্যাদি।

৫ম শাখায়—প্রায়শ্চিত্ত প্রকরণ। ব্যবস্থা, উৎসর্গবাক্য, দক্ষিণাবাক্যসংবলিত ধেনুদান মূল্যাদি, প্রায়শ্চিত্তে পূর্ব্বদিন, মুণ্ডন, দিন-নিরুদ্ধ দণ্ডাদি সর্ব্ববিধ।

৬ষ্ঠ শাখায়—ধ্যানপ্রকরণ, বীজমন্ত্র ও গায়ত্রী। (পুং দেবতা) গণপতি, কার্ত্তিকেয়, অজপা, নারায়ণ, বিষ্ণু, শ্রীধর, রামচন্দ্র, রঘুনাথ, রণরঘু লক্ষ্মণ, শ্রীকৃষ্ণ, বলদেব, বালগোপাল, জগন্নাথ, যুগলকিশোর লক্ষ্মীনারায়ণ, নৃসিংহ, দশাবতার, হরিহর, বাসুদেব, দধিবামন, অনন্ত, শিব, অর্দ্ধনারীশ্বর, হরগৌরী, নীলকণ্ঠ, মৃত্যুঞ্জয়, বাণেশ্বর, বটুকভৈরব, চন্দ্রশেখর, কালরুদ্র, ক্ষেত্রপাল, মহাকাল, যম, আনন্দভৈরব, মার্কণ্ডেয়, গরুড়, অগ্নি, হনূমান, বাসুদেব, ইন্দ্র, ব্রহ্মা, কুবের পঞ্চানন, গুরুদেব, হংস, জরাসুর, নবগ্রহ, বলি, সূর্য্য, বিশ্বকর্ম্মা, ব্যাস, সত্যবান, বরাহ, বুদ্ধ, কল্কি প্রভৃতি যাবতীয় দেবগণের ধ্যানমন্ত্রাদি।

(স্ত্রী-দেবতা) দুর্গা, জয়দুর্গা, জগদ্ধাত্রী, অন্নপূর্ণা, মহিষমর্দ্দনী, ভগবতী কাত্যায়নী, চণ্ডী, গৌরী, দশমহাবিদ্যা, কৌষিকী কুণ্ডলিনী, অত্রশক্তি, সুরসুন্দরী প্রভৃতি যোগিনীগণের, সরস্বতী, মনসা, লক্ষ্মী, দেবকী, ষষ্ঠি, সূতিকা, সুবচনী, সাবিত্রী, গায়ত্রী, ধরাদেবীকুমারী, গঙ্গা, শ্রীরাধিকা, তুলসী, দক্ষিণাকালী, আনন্দভৈরবী, দূর্ব্বা, কমলা প্রভৃতি অসংখ্য দেবীগণের ধ্যানমন্ত্র গায়ত্রী সন্নিবেশিত।

৭ম শাখায়—আসন ও মুদ্রাপ্রকরণ। সর্ব্ববিধ আসনবিধি ও মুদ্রাপ্রকরণ এই শাখায় বিস্তারিতভাবে সংগৃহীত হইয়াছে।

৮ম শাখায়—স্তব ও কবচমালা। সর্ব্ব দেবদেবীর স্তোত্র ও কবচ এই শাখায় বহুলরূপে, যাহা সাধকগণের নিত্যপ্রয়োজনীয়, তাহার পূর্ণাঙ্গ সমাবেশ করা হইল।

৯ম শাখায়—পূজাপ্রকরণ। বৃহন্নন্দিকেশ্বর পুরাণোক্ত দুর্গাপূজা, দেবীপুরাণ বিহিত দুর্গাপূজা, কালিকাপুরাণবিহিত

দুর্গাপূজা, লক্ষ্মীপূজা, জগদ্ধাত্রী পূজা, রাসপদ্ধতি, অন্নপূর্ণাপূজা, সরস্বতীপূজা, কালকুমার কৃষ্ণকুমারপূজা, শীতলাপূজা, জ্বরপূজা, বনদুর্গাপূজা, গঙ্গাপূজা, অপরাজিতা ও কুমারীপূজা, দীপান্বিতা লক্ষ্মীপূজা, বিষ্ণুপূজা, পার্থিব ও বাণলিঙ্গ শিবপূজা, কুণ্ডলিনী-পূজা, গন্ধেশ্বরীপূজা প্রভৃতি যাবতীয় পূজা-পদ্ধতি বিস্তারিতভাবে এই শাখায় সংগৃহীত আছে।

১০ম শাখায়—তীর্থকৃত্য প্রকরণ। গয়া, বৈদ্যনাথ, কাশী, প্রয়াগ, হরিদ্বার, করতোয়া, মথুরা, বৃন্দাবন, গঙ্গাসাগর, কামাখ্যা, ব্রহ্মপুত্র, পুরুষোত্তম, চন্দ্রশেখর, অযোধ্যা, গঙ্গা প্রভৃতি সর্ব্বতীর্থের পদ্ধতি, যাত্রাবিধি, দর্শনবিধি, স্নান ও শ্রাদ্ধবিধি, বিধি ও নিষেধসহ যথাশাস্ত্র সংগৃহীত হইয়াছে।

১১শ শাখায়—নিত্যকৃত্য প্রকরণ। এই শাখায় প্রাতঃকৃত্য হইতে বৈদিক তান্ত্রিক ও বৈষ্ণব মতে স্নান, তর্পণ, তিলকধারণ, আচমন, সন্ধ্যা, গায়ত্রী, (ত্রিবেদীয়) তান্ত্রিক গায়ত্রী, আবাহন, বিসর্জ্জন, প্রাতঃ, মধ্যাহ্ন, পূর্ব্বাহ্ন ধ্যানাদি, নিত্যহোম, নিত্য-শ্রাদ্ধ, ভোজনবিধি, রাত্রিকৃত্য প্রভৃতি নিষ্ঠাবান্ হিন্দুর যাহা কিছু নিত্য প্রয়োজন সেই সমস্ত বিষয়ের একত্র সমাবেশ।

১২শ শাখায়—শ্রাদ্ধপ্রকরণ। বৃষোৎসর্গ, সপিণ্ডকরণ, একো-দ্দিষ্ট, চন্দনধেনু, পার্ব্বণশ্রাদ্ধ, চতুর্থ দিন শ্রাদ্ধ বহুলরূপে এই বৃহৎ খণ্ডে সমবেশিত হইয়াছে।

১৩শ শাখায়—প্রতিষ্ঠা প্রকরণ। ত্রিবেদীয় ব্রতপ্রতিষ্ঠা, দেবমন্দির, শিব, মঠ, জলাশয়, অশ্বত্থাদি বৃক্ষপ্রতিষ্ঠা বাস্তুযাগ প্রভৃতি সংগৃহীত।

১৪শ শাখায়—শান্তি-স্বস্ত্যয়ন প্রকরণ। নবগ্রহ, ত্রিপুষ্কর, পঞ্চাঙ্গ প্রভৃতি শান্তিকর্ম্ম সমাবেশিত।

১৫শ শাখায়—হোম প্রকরণ। হোমের প্রকারভেদ, অগ্নিস্থাপন, কুণ্ডবেদী প্রভৃতি, তান্ত্রিকমতে হোম, সর্ব্বকর্ম্মসাধারণী, কুশণ্ডিকা হোমকর্ম্মের যাবতীয় ব্যাপার সংগৃহীত।

এতদ্ভিন্ন পরিশিষ্ট অংশে—

বহুল ও বিস্তারিতভাবে এই গ্রন্থের পরিশেষে প্রদত্ত হইয়াছে।

উৎকৃষ্ট কাপড়ের বাঁধান—মূল্য ২৲ টাকা। কাগজের বাঁধান মূল্য ১৷৷০ টাকা, ডাঃ মাঃ ।/০ আনা।

শ্রীশ্রীচৈতন্যচরিতামৃত

৪০০ পৃষ্ঠায় রয়েল আকারে এই সুবৃহৎ ভক্তজনপ্রিয় চরিতামৃত সম্পূর্ণ হইল। বসুমতীর প্রকাশিত শ্রীশ্রীচৈতন্যচরিতামৃতের এত আদর হইবার কারণ, ইহা বিশুদ্ধ সংস্করণ, বড় অক্ষরে মুদ্রিত; বিশেষ,—মূল শ্লোকের নিম্নে সরল বঙ্গানুবাদ, পরে কবিরাজ গোস্বামীর সুবিস্তৃত পয়ার, টীকা টীপ্পনী সংযোগে এই চরিতামৃত বৈষ্ণবগণের—ভক্তজনের এত আদরের হইয়াছে। এই বৃহৎ গ্রন্থ কেবল ১।০ পাঁচ সিকা, ডাঃ মাঃ ।৶০ ছয় আনা।

শ্রীশ্রীচৈতন্যভাগবত

বিশুদ্ধভাবে শ্রীচৈতন্যভাগবতের প্রচারই আমাদের উদ্দেশ্য। ভারতের স্থানাস্থানের বৈষ্ণবমণ্ডলীর নিকট হস্তলিখিত পুথি সংগ্রহ করিয়া আমরা এই বিশুদ্ধ ভাগবত মুদ্রিত করিলাম। যাঁহারা সরল ভাষায় মহাপ্রভুর আদি-মধ্য-অন্ত্য লীলা পাঠ করিয়া ভাবে গদগদ, প্রেমভক্তিতে পূর্ণ হইতে চাহেন,

বসুমতী পুস্তকবিভাগ—১১৫।৪নং গ্রে ষ্ট্রীট, কলিকাতা। ।৵০

শ্রীশ্রীচৈতন্যভাগবত তাঁহাদের পরম ধন—অমূল্য গ্রন্থ—মহাগ্রন্থ। এই গ্রন্থ পাঁচ সিকা ডাকমাশুল ।/০ পাঁচ আনা।

শ্রীশ্রীভক্তমাল

প্রকাণ্ড আকারে এই প্রাচীন সমগ্র গ্রন্থ প্রকাশিত হইল; ভক্তমালের ন্যায় সহস্র সহস্র ভক্তের ইতিহাসপূর্ণ গ্রন্থ আর কোন ভাষায় নাই। বিচিত্র ভক্তিপূর্ণ উপাখ্যানে বিস্ময়কর চরিত্র সংশোধন কাহিনীতে, ভক্তের শ্রীভগবান দর্শনের বিবরণে—মীরাবাই, করমেতি বাই, বিল্বমঙ্গল, অলর্ক প্রভৃতির প্রকৃত ইতিহাসে, ভক্তিতত্ত্বে, প্রেম মাহাত্ম্য ভক্তমালাগ্রন্থে সমাবেশিত।

প্রকাণ্ড গ্রন্থের মূল্য কেবল ১।০ মাত্র। ডাঃ মাঃ ।৵০ আনা।

নারদসূত্রম্

দেবর্ষি নারদকৃত ভক্তিশাস্ত্র ভক্তমাত্রেরই একবার পাঠ করা কর্ত্তব্য, ভক্তিশাস্ত্রের এত সূক্ষ্ম মর্ম্ম আর কোন গ্রন্থে পাইবেন না, জিজ্ঞাসাচ্ছলে সমগ্র ভক্তিশাস্ত্র ব্যাখ্যা হইয়াছে।

মূল্য ।০ স্থলে ৵০ দুই আনা, ডাকমাশুল /০ এক আনা।

সাধক উচ্ছ্বাস

রামপ্রসাদী কমলাকান্ত দেওয়ান নন্দকুমার প্রভৃতি সাধকগণের সাধন সংগীত। মূল্য ।০ চারি আনা।

সম্বন্ধীয় যাবতীয় বিষয় বরাহমিহির গ্রন্থে বিস্তারিতভাবে সরলভাষায় লিখিত হইয়াছে। সামুদ্রিকশাস্ত্র অতীব জটিল হইলেও সহজভাবে এই গ্রন্থে আছে। মূল্য কত সুলভ, কেবল ৸৶০ দশ আনা মাত্র।

হঠযোগ-প্রদীপিকা।

মূল ও অনুবাদ সহ।

এই গ্রন্থ সহজানন্দ চিন্তামণি আত্মারাম যোগীন্দ্র বিরচিত যদি অণিমা, লঘিমা, ব্যাপ্তি, সমাধি প্রভৃতি দৈবশক্তি লাভ করিতে চাহেন, যদি শরীরকে নীরোগ, জরানাশ, লাবণ্য, জ্যোতির্যুক্ত করিতে চাহেন, তবে হঠযোগ-প্রদীপিকা পাঠ করুন। মূল্য ৷৷০ আট আনা।

পবনবিজয় স্বরোদয়।

নিশ্বাস প্রশ্বাসে যোগসাধনের গুপ্তরহস্য এই গ্রন্থে নিহিত। পবনবিজয় স্বরোদয় যোগের প্রসিদ্ধ গ্রন্থ। বিশুদ্ধভাবে ইহা প্রকাশিত হইয়াছে। মূল্য ১৲ এক টাকা স্থলে ৷৷০ আট আনা।

মহানির্ব্বাণ তন্ত্র।

মহানির্ব্বাণতন্ত্রাধকের শ সারসম্পত্তি। অসংখ্য শাস্ত্রের সার, সর্ব্বতন্ত্রের শ্রেষ্ঠ মহানির্ব্বাণতন্ত্র। তন্ত্রের নিগূঢ় অর্থ এক মহানির্ব্বাণেই প্রাপ্তব্য। সুরা সাধনে অমৃত হয়, কামিনীমায়া সাধনে মহামায়া লাভ হয়, এ গূঢ়তত্ত্ব এক মহানির্ব্বাণেই পাইবেন। এই গ্রন্থের পরিশিষ্টে সাধকগণের গুহ্যরহস্য

মন্ত্রকোষ বা দেব-দেবীর বীজমন্ত্র

সন্নিবেশিত হইয়াছে। এই দুইখানি অমূল্য গ্রন্থের মূল্য ৸৶০ দশ আনা।